

**АЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА**



**ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ
СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПСИХОТЕРАПІЇ
У ВІТЧИЗНЯНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ
УМОВАХ**

Монографія

За редакцією З. Г. Кісарчук

Київ-Кіровоград

«Імекс — ЛТД»

2014

УДК 159.9.01: 615.851] (477)
ББК 53.57885
Т 33

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України (протокол №5 від 02 червня 2014 р.)*

Рецензенти:

Балл Г.О. — член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Панок В.Г. — директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, доктор психологічних наук.

Т33 Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. І. Онищенко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. — К. — Кіровоград: Імекс – ЛТД, 2014. — 268 с.
ISBN 978-966-189-340-4

У колективній монографії, підготовленій науковцями лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, розглядаються особливості застосування сучасних психотерапевтичних методів у вітчизняному соціокультурному просторі. Спираючись на важливі тенденції, що характерні для становлення сучасної парадигми психотерапії, осмислюючи філософсько-методологічні засади та історико-культурну зумовленість існуючих психотерапевтичних методів, враховуючи соціокультурні чинники розвитку вітчизняної теорії і практики психотерапевтичної допомоги, автори розкривають теоретичні та технологічні аспекти застосування у сучасному соціокультурному середовищі низки методів психодинамічного, екзистенційного, гуманістичного та системного напрямів психотерапії. Визначаються теоретико-методологічні принципи у їх застосуванні, зокрема щодо опрацювання актуальної для вітчизняних клієнтів проблематики, надаються відповідні методичні рекомендації, що сприятиме забезпеченню психологів-практиків новими науковими знаннями та технологіями психологічного консультування і психотерапії.

Монографія адресована психологам – як науковцям, так і практикам, викладачам вищих навчальних закладів, а також усім іншим фахівцям, що працюють у галузі психологічного консультування і психотерапії.

УДК 159.9.01: 615.851] (477)
ББК 53.57885

ISBN 978-966-189-340-4

© Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України, 2014

ЗМІСТ

Вступ (З. Г. Кісарчук).....	5
Розділ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ПАРАДИГМИ У ВІТЧИЗНЯНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ	8
1.1.Кататимно-імагінативна психотерапія: теоретичні та технологічні аспекти застосування у сучасному психотерапевтичному просторі (З. Г. Кісарчук, Г. П. Лазос).....	8
1.2.Соціокультурна специфіка у використанні в роботі з підлітками символдраматичного тесту-малюнку «Три дерева». (Г. П. Лазос).....	38
1.3.Технології формування зрілих стосунків у сучасних родинах засобами кататимно-імагінативної психотерапії. (Я. М. Омельченко).....	58
1.4.Методологічні принципи, умови та техніки застосування структурно-психодинамічної моделі психотерапії у сучасному соціокультурному середовищі. (Л. О. Гребінь).....	80
1.5.Соціокультурні особливості використання стосунку «психотерапевт-клієнт» в інтерперсональній психотерапії (І. А. Данилевський).....	101
1.6.Вплив соціально-економічних умов на формування способів задоволення потреб людини (на основі використання психоаналітичних концепцій). (Б. В. Плєскач).....	112
Розділ 2. ЕКЗИСТЕНЦІЙНО ТА ГУМАНІСТИЧНО ЗОРІЄНТОВАНІ МЕТОДИ І ПІДХОДИ У ОПРАЦЮВАННІ СУЧАСНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ КЛІЄНТІВ	129

2.1. Передумови розвитку, принципи та технології персоналістичного підходу в сучасній вітчизняній психотерапії. (Т. П. Юрченко).....	129
2.2. Діалог як принцип і засіб екзистенційно-гуманістичного підходу до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах. (Я. М. Омельченко, О. І. Єрмусевич).....	146
2.3. Розвиток у клієнтів здатності до співбуття з іншими за допомогою засобів гештальт-терапії. (Г. І. Онищенко).....	163
2.4. Психологічна допомога клієнту у пошуку смислу особистісного існування засобами екзистенційно-гуманістичного підходу. (Т. С. Гурлєва).....	181
2.5. Соціокультурна специфіка психотерапевтичної роботи з феноменом переживання в ситуації життєвого вибору. (Н. Ю. Журавльова).....	204
2.6. Застосування методу психодрами у психотерапевтичній допомозі з розвитку дефіцитарних жіночих ролей у вітчизняному соціокультурному просторі. (Л. І. Литвиненко).....	221

Розділ 3. СИСТЕМНИЙ ПІДХІД

У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ДОПОМОЗІ

ОСОБИСТОСТІ239

3.1. Застосування системного підходу (нарративних технологій) у психотерапевтичній допомозі з розвитку здатності людини до моральної самореалізації. (Н. П. Демидюк).....	239
3.2. Інтегративна методика «Системний нарратив» для діагностики адиктивної поведінки осіб юнацького віку. (В. С. Уркаєв).....	252

Заключення (З. Г. Кісарчук).....	262
---	------------

Додатки264	
-------------------------	--

Відомості про авторів266	
---------------------------------------	--

ВСТУП

Актуальність дослідження, викладеного у даній монографії, визначається специфікою розвитку галузі психотерапевтичної допомоги у суспільстві: з одного боку, інтенсивно зростає запит на психотерапевтичні і консультативні послуги та розширюється практика їх надання, з іншого – зростання даної практики відбувається без належного теоретико-методологічного і методичного її забезпечення.

Певною мірою такий стан галузі зумовлюється суперечливими тенденціями, що притаманні розвитку сучасної світової психотерапії як науки: дискусії стосовно її статусу як самостійної дисципліни; існування різних шкіл та форм психотерапії, що відрізняються за принциповими концептуальними положеннями; різні погляди на проблему ефективності психотерапії і легітимності тих чи інших її методів; запит на побудову “загальної теорії” психотерапії і сумніви щодо доцільності і можливостей здійснення такого проекту тощо.

Разом з тим проблеми галузі пов’язані також із недостатньою розробленістю організаційних та науково-методичних питань, які стосуються саме вітчизняної психотерапії. Зокрема, досі недостатньо окресленими залишаються умови професійної підготовки і практики фахівців: етапи оволодіння професією за певним фахом і методом, шлях ідентифікації фахівця як представника даного напрямку і методу, стандарти якості надання психотерапевтичної і консультативної допомоги і т.д. Головне ж – недостатньо вивченими і окресленими є закономірності практикування у тому чи іншому з існуючих методів, які зумовлені вітчизняним соціокультурним контекстом (ставленням у суспільстві до особистого здоров’я і благополуччя, особливостями менталітету, традиціями, цінностями, нормами тощо), адже більшість із сучасних методів і підходів створювались в умовах західного суспільства, соціально-економічні і культурні риси якого суттєво відрізняються від вітчизняних реалій. Саме на визначення теоретико-методологічних засад застосування сучасних

психотерапевтичних методів у вітчизняному соціокультурному просторі та розробку відповідних технологій психотерапевтичної та консультативної допомоги і було спрямоване дослідження, представлене у монографії.

Основна *ідея* дослідження полягала в тому, що використання потужного потенціалу сучасних психотерапевтичних методів і підходів у просторі вітчизняної психотерапії повинно спиратися на: а) знання важливих тенденцій, що характерні для становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги; б) осмислення філософсько-методологічних засад та історико-культурної зумовленості існуючих психотерапевтичних методів; в) визначення соціокультурних чинників розвитку вітчизняної теорії і практики психотерапії та особливостей адекватного врахування їх впливу при застосуванні певних психотерапевтичних методів і підходів.

Коло *завдань*, окреслених науковцями лабораторії для розв’язання у дослідженні, стосувалось визначення методологічних принципів та теоретико-методичних засад застосування у вітчизняному соціокультурному просторі низки сучасних методів психодинамічного, екзистенційного, гуманістичного та системного напрямів психотерапії.

У якості важливого *прикладного аспекту* дослідження, пов’язаного із соціальним запитом, вбачалось забезпечення психологів – практиків новими науковими знаннями та технологіями психологічного консультування і психотерапії, що відповідають вітчизняним соціокультурним умовам.

У *першому розділі* монографії (“Особливості застосування сучасних методів психодинамічної парадигми у вітчизняних соціокультурних умовах”) розглянуто психоаналітично зорієнтовані методи, підходи і концепції у вітчизняному соціокультурному контексті. Значна частина розділу присвячена викладу досліджень щодо застосування такого сучасного психодинамічного методу, як кататимно-імагінативна психотерапія: йдеться про передумови його впровадження, загальну картину поширення та застосування; а також про соціокультурну специфіку у діагностичній та психотерапевтичній роботі, характері імагінативного процесу і символіці

образів, технологічних засобах, що використовуються. Розглядається також у розділі специфіка застосування інтерперсональної психотерапії, зокрема стосунку “психотерапевт – клієнт” у опрацюванні травми. Окрема увага у розділі приділяється розгляду впливу соціально-економічних умов життя на формування способів задоволення глибинних потреб людини.

У *другому розділі* монографії (“Екзистенційно та гуманістично зорієнтовані методи і підходи у опрацюванні сучасної проблематики клієнтів”) представлено результати дослідження актуальної для суспільства екзистенційної проблематики вітчизняного клієнта; визначені передумови розвитку, а також теоретичні та технологічні аспекти застосування екзистенційного і гуманістичного напрямів у вітчизняному психотерапевтичному просторі, зокрема персоналістичного, екзистенційно-гуманістичного підходів, гештальт-терапії, психодрами. Показана специфіка застосування цих підходів і методів у психотерапевтичній роботі з розвитку у вітчизняних клієнтів здатності до співбуття з іншими, екзистенційного діалогу, пошуку смислів особистісного існування, здійснення життєвого вибору, розвитку дефіцитарних ролей сучасної української жінки.

У *третьому (останньому) розділі* монографії (“Системний підхід у психотерапевтичній допомозі особистості”) розглядаються особливості застосування деяких методик, побудованих на основі системного підходу, у опрацюванні проблематики вітчизняних клієнтів. Зокрема, викладаються результати досліджень щодо використання наративних технологій у психотерапевтичній допомозі з розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації, а також авторської методики “Системний наратив” в діагностиці адиктивної поведінки юнаків.

Розділ 1.ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ПАРАДИГМИ У ВІТЧИЗНЯНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

1.1.Кататимно-імагінативна психотерапія: теоретичні та технологічні аспекти застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі

Вітчизняна теорія і практика психотерапевтичної допомоги у своєму становленні орієнтується на здобутки світової психотерапевтичної науки і практики у контексті притаманних їй на даному етапі інноваційних тенденцій, змін у методах, підходах, вимогах до психотерапії. Разом з тим розвиток вітчизняної психотерапії зумовлюється також соціально-політичними, економічними і культурними процесами власного суспільства, ментальністю народу, сучасними потребами і запитамі людей. У зв'язку з цим при застосуванні на вітчизняних теренах тих чи інших організаційних форм, теорій і методів сучасної західної психотерапії постає питання про наявність належних передумов для їх використання, а також їх вивчення, осмислення і опрацювання з урахуванням соціокультурного контексту в теорії і на практиці. У даному параграфі означене питання буде розглянуто стосовно такого методу психодинамічної парадигми як кататимно-імагінативна психотерапія.

Перш, ніж перейти безпосередньо до аналізу існуючих досліджень стосовно сучасного розвитку кататимно-імагінативної психотерапії як психодинамічного методу і перспектив його подальшого застосування у вітчизняному просторі, розглянемо дані, які стосуються поширеності у світі різних психотерапевтичних методів, їх ефективності та відповідності

потребам сучасних клієнтів, а також передумов розповсюдження в Україні психодинамічного підходу.

Поширеність психотерапевтичних методів, їх ефективність та відповідність сучасним потребам клієнтів. Як відомо, психотерапія розвивалась через формування різних напрямів, шкіл і методів. При цьому, незважаючи на те, що інтегративний рух, характерною ознакою якого є прагнення до синтезу чи, навіть, еклектичного поєднання різних методів, став суттєвим фактором розвитку сучасної психотерапії, більшість фахівців додержуються певного напрямку і методу, яким навчалися та з якими змогли ідентифікуватися. Згідно даних J.O. Prochaska, J.C Norcross, які підвели підсумки великого кроскультурного дослідження, що проводилось серед фахівців в Європі та в Америці, 38% психотерапевтів додержуються еклектичної орієнтації; психодинамічний напрям посідає друге місце – 33% фахівців (сюди включено як класичний психоаналіз (11%), так і різні сучасні психодинамічні методи (22%)); сімейну системну психотерапію застосовують 7% психотерапевтів; поведінкову, екзистенційну та когнітивну – відповідно по 5% опитаних респондентів; клієнт-центровану – 3%; гештальттерапію – 1%; різної іншої психотерапевтичної орієнтації дотримуються 3% респондентів, що брали участь у дослідженні¹ [44]. Схожі дані наводяться і в інших західних дослідженнях (наприклад, в працях Corsini R.I., Leichsenring F.) [35; 40]. Для нас цікавими є дослідження, в яких детальніше вивчається поширеність та ефективність різних методів у рамках психодинамічного напрямку [35; 36; 41]. Зокрема, результати кроскультурного дослідження, проведеного під керівництвом K.Grawe, свідчать, що найбільшого поширення в світі серед фахівців набули психодинамічний та гуманістичний напрями психотерапії. При цьому психодинамічний підхід набагато переважає інші за своєю науковою розробленістю, якістю та кількістю праць науково-емпіричного рівня [37]. Принагідно нагадаємо, що

¹ Респондентами в дослідженні були психологи, консультанти, психіатри-психотерапевти та соціальні працівники.

психодинамічний напрям становить великий континуум методів, на одному з полюсів якого розташований класичний тривалий процес психоаналізу, а на іншому – одинична підтримувальна сесія в руслі, наприклад, короткотривалої інтерперсональної психотерапії. Проведені численні дослідження щодо ефективності того чи іншого методу даного психотерапевтичного напрямку, застосованих технік та строків здійснення психотерапії (довготривала, короткотривала тощо) [9; 36; 38; 40]. Зазначимо, що попри певні розбіжності у висновках цих досліджень, можна виокремити отримані спільні результати. По-перше, ефективність довготривалої та короткотривалої психотерапії виявляється майже однаковою і залежить від стану клієнта та якості його запиту; короткотривала та середньотривала психодинамічна психотерапія показана клієнтам невротичного (в деяких випадках – межового) рівня розвитку особистості, довготривала – клієнтам із складнішою (патологічною) організацією. По-друге, фахівці, що застосовують різні психодинамічні методи, все частіше наголошують на ефективності підтримувальних технік, а також на доцільності помірного рівня розкриття проблематики людини (утримання у фокусі психотерапії лише запиту клієнта) [36; 40].

Такі висновки узгоджуються з даними досліджень, проведеними у руслі з'ясування потреб і запитів сучасних клієнтів. Так, як свідчать дані вже згаданого кроскультурного дослідження К. Grawe, характерною особливістю сучасного клієнта є його орієнтація на оперативне вирішення своїх проблем та набуття способу мислення, який би спричинював зміну поведінки. Наразі, як показують результати цього дослідження, існує запит на короткотривалу та середньотривалу психотерапію, яка активно сприяє вирішенню проблем, орієнтується на зміст проблеми самого клієнта (під час психотерапії не ведеться пошук прихованої мотивації та не надається вказаній проблемі інших значень, ніж їх визначив сам клієнт). Головними стратегіями такої психотерапії є підтримка клієнта та помірне розкриття сутності його конфліктів. При цьому психотерапевт повинен знати й уміти

застосовувати в різних ситуаціях специфічні техніки та прийоми, успішність яких у подоланні певних проблем є підтвердженою. Важливими вимогами до психотерапевтичних методів є їхня науково-методична розробленість, можливість поєднувати їхні різні форми (індивідуальну, групову, психотерапію пар тощо), можливість застосовувати метод як для різних вікових груп, так і для різного спектру проблем клієнтів (психосоматичних, кризових, проблемних стосунків тощо), мінімальні обмеження його застосування [37].

Отже, як бачимо, психодинамічний напрям є одним із найпоширеніших у світовому психотерапевтичному просторі; його методи базуються на міцній теоретико-методологічній основі, відзначаються науковою розробленістю, якістю проведених емпіричних досліджень, що, зокрема, доводять їх ефективність, а також розвиваються у відповідності до потреб сучасних клієнтів.

Передумови поширення психодинамічного напрямку в Україні: історичний екскурс та сучасний стан. Поширення та розвиток психоаналітичних ідей, підходів, наукових досліджень відповідного спрямування та практичного застосування психодинамічних методів в Україні на сучасному етапі має ряд передумов. Насамперед цей процес детермінований історично. За даними вітчизняних науковців, які досліджують витоки становлення української психотерапії, психоаналітичні ідеї були досить твердо укорінені в Україні ще з початку минулого століття [4; 7; 16; 19 та ін.]. Визначаючи передумови появи та успішної адаптації психоаналітичних ідей в Україні на початку XX ст., науковці І.І. Кутько, Л.І. Бондаренко, П.Т. Петрюк виокремлюють специфічні ознаки цього процесу: високий рівень та багаті традиції вітчизняних медичних і гуманітарних наук та гуманітарна спрямованість інтересів вітчизняних лікарів того часу [7; 15]. Ця специфіка, на їх думку, проявлялась у проблематиці їхніх досліджень, а саме: вчені–медики зосереджували свою увагу як на клінічному (М.В. Вульф, О.І. Геманович, В. Ліхницький та ін.), так і на культурологічному (М.В.

Вульф, Я.М. Коган, С.В. Балей, О.М. Халецький та ін.) аспектах психоаналітичної теорії. У цей період також почали з'являтися публікації дослідників-гуманістів, які були присвячені проблемам психоаналізу, що виходили за межі медицини, його переосмисленню в гуманітарному ключі (В.О. Юринець, М. Перлін, С.Ю. Гаєвський та ін.). Це дало підстави вітчизняним історикам психології (В.А. Роменець, І.П. Маноха) відзначити, що психоаналітичні ідеї в Україні певний час привертали до себе увагу та були популярними не тільки в наукових, а й у широких колах суспільства [20].

Сучасні науковці, зокрема І.Ю. Романов, Т.М. Пушкарьова, І.І. Кутько, Л.І. Бондаренко, П.Т. Петрюк, досліджуючи історію розвитку психоаналізу на вітчизняних теренах, розглядають її у загальному контексті розвитку психоаналізу в Росії та Радянському Союзі [7; 19]. При цьому, вони виокремлюють головні центри розвитку психоаналітичних ідей в Харкові, Одесі та Києві, характеризуючи їх як такі, що мали свої власні наукові традиції, а також регіони Західної України із центром у Львові, де розвиток психоаналізу був тісно пов'язаний із історією австрійського психоаналізу [7; 15]. Водночас Л.І. Бондаренко, І.В. Данилюк, М.І. Шевчук, І.В. Вернудіна в дослідженнях історії психології в західних регіонах України виокремлюють ще Львівсько-Варшавську психоаналітичну школу, яку очолив та розвивав видатний український психолог, лікар, філософ С.В. Балей [2; 3; 6; 31]. В останні роки з'явилися публікації, які висвітлюють не лише основні віхи розвитку української психоаналітичної традиції на початку XX століття, а й духовну та наукову атмосферу, на тлі якої відбувався початковий процес адаптації психоаналізу. Досліджується також, як саме цей період позначився на розвитку вітчизняних філософських, літературознавчих ідей і як співвідноситься поява психоаналізу в Україні з історією її культурного розвитку та з еволюцією української ментальності [16]. Зазначимо, що багато проблем, які досліджували психоаналітики тих часів, є актуальними і тепер, про що свідчить достатньо помітне поширення психодинамічного підходу у

вітчизняній психотерапії. На думку Є.Л. Гапоненко, штучне уривання власної психоаналітичної традиції в Україні наприкінці 1920-х років через панування несумісної з психоаналітичними ідеями політичної ідеології породило “нереалізований ментальний запит на прояв можливостей, що їх пропонує психоаналіз, подібно до витісненого імпульсу, який з необхідністю виявляється за сприятливих обставин.” [4, с.162].

Кататимно-імагінативна психотерапія як сучасний психодинамічний метод. Кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама; німецькою: Katathyme-imaginativen Psychotherapie, англійською: Guided Affective Imagery) – психодинамічний метод, який був заснований видатним німецьким психотерапевтом, доктором медицини Х.Льойнером у 40-50 роках минулого століття і який, показавши високу ефективність у психотерапії неврозів, порушень, пов’язаних із невротичним розвитком особистості, та психосоматичних захворювань, в 1995 році був впроваджений у психотерапію як науково обґрунтований метод.

КІП характеризують три суттєві ознаки: метод ґрунтується на глибино-психологічних теоріях; у ньому використовуються імагінації; ключову роль відіграє робота із символікою імагінацій. Згідно сучасних уявлень науковців, що досліджують метод, його ключовими теоретичними положеннями є наступні:

- у якості основної детермінанти особистісного розвитку та поведінки розглядаються неусвідомлювані психічні процеси (несвідомі фантазії, потяги, конфлікти та механізми захисту), а також динаміка їх розвитку у стосунках з об’єктом;
- метод базується на теоретичному фундаменті класичного психоаналізу та його сучасного розвитку (теорія потягів, Его-психологія, теорія об’єктних стосунків, Self-психологія, психологія процесу розвитку тощо);
- КІП відрізняється від інших напрямків психодинамічної психотерапії роботою з образною сферою людини;

- специфічним для цього методу є особлива форма уявлення образів – імагінації, в яких у символічному вигляді представлені інтерналізовані конфлікти пацієнта² і патерни його об'єктних стосунків;
- в терапевтичному процесі психотерапевт використовує ці символізації та наступні асоціації пацієнта у контексті анамнезу, актуальної життєвої ситуації та стосунків перенесення/контрперенесення з діагностичною та терапевтичною метою;
- дієвими факторами КП вважаються: дозоване самим пацієнтом розкриття несвідомої проблематики; мікрокатарсис; пробні дії на фантазійному рівні; стимуляція креативних (пов'язаних із фантазією) здібностей; задоволення базових потреб на символічному рівні; актуалізація інфантильних травматичних сцен, пропрацювання конфлікту [8;17; 39].

Переваги кататимно-імагінативної психотерапії. Якщо розглянути КП в континуумі інших психодинамічних методів, то стають очевидними її переваги як методу, що відповідає сучасним тенденціям розвитку психотерапії, про які йшлося вище. Науковці вважають, що символдрама займає серединне місце між “розкривальними” психотерапевтичними методами, з одного боку, і “підтримувальними” – з іншого [1]. “Розкривальний” компонент символдрами полягає у дозованому саморозкритті пацієнта, а “підтримувальний” та стабілізуючий компоненти – у тому, що властива методу структура стосунків між психотерапевтом і пацієнтом дозволяє у більшості випадків індукувати так звану анаклітичну

² Ми використовуємо, дотримуючись психологічної моделі психотерапії, у своїй роботі і у даному тексті термін «клієнт», але у випадках посилань на джерела, у яких перевага надається терміну «пацієнт», ми зберігаємо авторську термінологію.

ситуацію перенесення³. За Х. Льюйнером, вона одночасно і перетворює структуру Его, і пропонує підхід до його творчого розширення [1; 17].

Важливими перевагами символдрами, порівняно з іншими методами, є також її системність і технічна організованість (наявність структурованих технологій застосування), що робить метод як ефективним, так і дидактично чітким. КІП відзначається відносною короткотривалістю та універсальністю, що відповідає вимогам до сучасних методів психотерапії, які виявлені у дослідженні К. Grawe. Зазвичай, курс психотерапії за методом символдрами складається з 8-25 сеансів, а в особливо складних випадках – з 30-50. Частотність сеансів становить від 1 до 3 сеансів на тиждень. КІП застосовується як в індивідуальній, так і в груповій формах, у роботі з парами, коли образи одночасно уявляють або подружжя (партнери), або дитина з одним із батьків. Символдрама може бути складовою сімейної психотерапії, добре поєднується з класичним психоаналізом, психодрамою, гештальт-терапією, ігровою психотерапією. На думку авторів сучасного підручника з психотерапії А. Хайгл-Еверс, Ф. Хайгл та ін. [1], стрімкий розвиток кататимно-імагінативної психотерапії та її перспективи тісно пов'язані із можливістю її використання в груповій формі психотерапії (Х.Льюйнер, Kottje-Birnbacher L., Fikentscher E., Bahrke U., Rosendahl W.), у подружній та сімейній психотерапії (Kottje-Birnbacher L., Klessman E., Klessman H-A.). Крім того, зазначають автори, описаний успішний досвід застосування цього методу у догляді за пацієнтами, що мають термінальні, невиліковні хвороби (Eibach H.).

Великий діапазон застосування символдрами та мінімальні її обмеження (протипоказання) є наступними важливими перевагами методу. Кататимно-імагінативна психотерапія застосовується при всіх формах психоневрозів і неврозів характеру, психосоматичних захворювань, з клієнтами, які мають складнощі з доступом до власних емоційних станів (у

³ Психотерапевт під час сесії займає протекційну, заступницьку («материнську») позицію.

т.ч. при алекситимії), з клієнтами, які досить просто структуровані та недосвідчені в інтроспекції та терапевтичному розщепленні Его. До протипоказань у застосуванні символдрами в психотерапевтичній практиці відносять: недостатню розумову розвиненість, складні соціальні адаптивні порушення, необхідність довготривалого аналізу характеру, гострі та хронічні психози [1; 17].

Кататимно-імагінативна психотерапія вважається доволі ефективним методом у роботі з дітьми і підлітками і у цій сфері має ряд переваг, порівняно з іншими методами. Г. Хорн виділяє такі: по-перше, у певному сенсі символдрама перекриває лакуну між ігровою та розмовною психотерапією дітей та підлітків; по-друге, вона дозволяє дитині опрацювати власні проблеми і конфлікти на символічному рівні без інтелектуального аналізу, до якого вона може бути ще не здатною чи не готовою; по-третє, метод оптимально враховує нарцисичні переживання дитини, оскільки під час сеансу вона може собі уявити, на рівні фантазії, власну «грандіозність», зумовлену нарцисичними переживаннями; по-четверте, метод може використовуватися і як провідна форма психотерапії, і в комбінації з іншими видами та формами, переважно з ігровою психотерапією, що дає можливість суттєво динамізувати психотерапевтичний процес і зробити важливі діагностичні і прогностичні висновки щодо загального процесу терапії [29]. Як зазначає Г. Хорн, часто образи дитини, особливо їхнє відображення на малюнку, значно краще розкривають очі батькам на процеси внутрішнього розвитку й специфічні проблеми їхньої дитини, ніж інші форми бесід чи переконань.

Сучасний стан розвитку кататимно-імагінативної психотерапії.

Сучасний етап розвитку КІП характеризується різними тенденціями. Насамперед відзначимо, що продовжується активний розвиток теорії і практики застосування методу у психологічній і медичній галузях. Це відбувається як у напрямі розширення сфери його застосування та ефективної інтеграції у комплексні психотерапевтичні програми, так і у

напрямі його поширення та популяризації у світі. Згідно L. Nightingale, більшість наукових досліджень у застосуванні методів, що використовують активне уявлення образів, спрямовано наразі на виявлення їх ефективності у таких сферах: психологічне консультування та психотерапія, реабілітаційна медицина, охорона здоров'я, реабілітація та підготовка спортсменів тощо [43]. Відзначимо також, що особлива увага в західних дослідженнях приділяється ефективності використання КІП у галузі психосоматичної медицини. Існуючі дослідження вже довели ефективність методу у лікуванні бронхіальної астми, захворювань шлунково-кишкового тракту, цукрового діабету, алергічних реакцій різної етіології тощо [1].

Розробка теорії і практики застосування методу здійснюється і на пострадянському просторі, де він став активно розповсюджуватись, починаючи з середини 90-х років минулого століття. Аналіз літературних джерел свідчить про достатню поширеність КІП в роботі фахівців різних сфер психотерапевтичної практики. Так, описується досвід застосування символдрами в психотерапії дорослих та дітей із різними видами залежності (Т.П. Юрченко, М.В. Овсянніков, Ю.О. Горохова, Л.М. Валіулліна, О.М. Окунь, Н.М. Курильченко та ін.) [23; 24; 25; 34 та ін.]. Проведені і описані також дослідження з діагностики та корекції різного роду статевої дисфункції у жінок та у чоловіків, процесу становлення статевої свідомості (Я.Л. Обухов, О.В. Садальська, О.Б. Чеमेкова, З.Г. Кісарчук, О.Ю. Сидоренко, І.В. Агеева, А.А. Мартиненко, М.В. Маркова, Н.В. Осіпова та ін.) [22; 26 та ін.]. Активно розвивається напрямок досліджень, присвячених психотерапевтичній роботі з дітьми і підлітками на основі символдрами (Я.Л. Обухов, З.Г. Кісарчук, Л.О. Гребінь, О.О. Шльонська, Я.М. Омельченко, Я.В. Ахвердова, Ю.О. Клімова, І.О. Малашихіна, Г.П. Лазос та ін.) [5; 13; 18; 23; 32 та ін.], а також застосуванню КІП у роботі з сім'єю (Л.П. Шумакова, В.В. Лавров, Н.М. Лаврова, Н.В. Лаврова та ін.) [21; 26 та ін.]. З'явилась низка праць, в яких розглядається досвід застосування символдрами у онкологічній практиці (Я.Л. Обухов; Н.Ф. Шевченко, М.М. Клепиков, П.Г. Печій та ін.) [14;

26; 30 та ін.], в роботі з проблемами надлишкової ваги (І.О.Філіппов) [27]. І хоча вказані дослідження ще не носять системного характеру і, зазвичай, базуються на описах окремих випадків ефективної роботи з клієнтом чи групою клієнтів, вони накопичують цікавий дослідницький матеріал стосовно змісту і ефективності психотерапевтичної роботи з використанням символдрами в пострадянських країнах.

Отже, аналіз літератури показує, що метод КІП помітно поширений у західній, північній і центральній Європі, країнах пострадянського простору (особливо в Росії і Україні) та в країнах Балтії. Велика кількість отриманого клінічного матеріалу по методу (в різних країнах, стосовно різних за своєю ментальністю людей) спричинює обговорення подальших шляхів його розвитку як в аспекті теоретичного обґрунтування, так і здійснення практики психотерапії.

Як свідчать наукові дискусії останніх років, що проводились Міжнародним товариством кататимного переживання образів та імагінативних методів в психотерапії і психології (МТКПО), кататимно-імагінативна психотерапія як внутрішньо несуперечливий метод із узгодженими між собою теорією і практикою сьогодні переживає достатньо серйозну кризу (ще одна відчутна тенденція сучасного етапу її розвитку!). Серед науковців і практиків, що працюють у методі, спостерігаються різні, інколи доволі віддалені одна від одної, точки зору стосовно подальшого розвитку теорії і практики КІП: від вузької інституціональної канонізації методу (L. Kottje-Birnbahter) [39] до майже повністю вільного його розвитку з акцентом на відкритості, зовнішній орієнтації, процесах інтеграції (H. Ullmann) [8]. Поруч із подальшим розвитком класичної теорії та практики застосування кататимно-імагінативної психотерапії з використанням мотивів, розроблених Х.Льойнером і його послідовниками, та розгляду переносних почуттів як таких, що проектуються переважно на “екран образів” і довгий час можуть не актуалізовуватись у терапевтичних стосунках (Е. Вільке, Я.Л. Обухов, L. Kottje-Birnbahter), здійснюються дослідження, які розглядають

розвиток символдрами у руслі сучасних досягнень психодинамічної психотерапії, спрямовуючи фокус уваги в терапевтичній ситуації на стосунок “психотерапевт-пацієнт”, на роботу з перенесенням та контрперенесенням, застосовуючи переважно асоціативний метод в уявленні образів, а також орієнтуючись на концепцію центральної теми конфліктних стосунків (ЦТКС) Л. Люборські (Х. Хенніг, У. Барке, В. Розендаль, О.В. Садацька та ін.) [8; 22; 28].

Кататимно-імагінативна психотерапія в українському психотерапевтичному просторі. В Україні метод став відомим з 1995 року і достатньо швидко поширився серед психологів-консультантів і психотерапевтів завдяки навчальній і практичній діяльності доцентів МТКПО Я.Л. Обухова, Д.Г. Залеського, З.Г. Кісарчук, Н.Ф. Шевченко, Т.П. Юрченко, Л.О. Гребінь та ін. Нині в Україні метод КІП розповсюджений у більшості її регіонів. Аналіз літературних джерел, представлений вище в контексті розгляду застосування символдрами на пострадянському просторі, свідчить про достатню впровадженість методу в практику роботи українських фахівців, а також про процеси наукової рефлексії цієї практики (І.Є. Вінов, Л.О. Гребінь, З.Г. Кісарчук, Г.П. Лазос, А.А. Мартиненко, Я.М. Омельченко, П.Г. Печій, Н.Ф. Шевченко, О.О. Шльонська, Л.П. Шумакова, Т.П. Юрченко та інші [5; 12; 13; 18 та ін.]).

Отже, кататимно-імагінативна психотерапія ґрунтовно впроваджується в Україні. Що ж показує досвід її застосування і дослідження? Ще в кінці 90-х років, підводячи підсумки перших кроків поширення КІП, ми писали про важливі особливості методу, які вигідно відрізняють його від інших і приваблюють вітчизняних фахівців [10]:

- по-перше, метод добре структурований і технічно організований, тобто містить достатньо ясні технології застосування як на початку роботи з клієнтом, так і у міру її розгортання від сеансу до сеансу;

- по-друге, метод ґрунтується на концепціях класичного і сучасного психоаналізу, тобто він має фундаментальну теоретичну базу, а отже, є солідним і надійним;
- по-третє, кататимне переживання образів співзвучно ментальності вітчизняних клієнтів і психотерапевтів, оскільки ландшафтні мотиви, які пропонуються в символдрамі і є базовими для неї (“Луг”, “Ручай”, “Гора”, “Узлісся” тощо) – природні і звичні для мешканців нашої країни. Крім того, ці мотиви широко представлені у вітчизняному фольклорі, а також у народному образотворчому мистецтві;
- по-четверте, емоційно зумовлене переживання образів, що забезпечує і на чому побудована КІП, відповідає психологічним особливостям значної кількості клієнтів, для яких більш прийнятним є емоційно-образний, а не когнітивно-раціональний спосіб пропрацювання психологічних проблем і конфліктів.

Таким чином, вже перший досвід застосування кататимно-імаґинативної психотерапії свідчив про серйозні передумови для її поширення у вітчизняному психотерапевтичному просторі. Разом з тим цей досвід показував також, що застосування методу КІП в Україні повинно здійснюватись з урахуванням особливостей соціокультурного контексту, зокрема соціально-економічних умов життя, специфіки вітчизняних клієнтів і психотерапевтів та стосунків між ними, тобто повинно відбуватись саме як адаптація з проведенням належних спостережень, досліджень, узагальнень.

Проведені нами численні спостереження в ході подальшої власної практики застосування символдрами, а також організоване у 2012 – 2013 роках спеціальне емпіричне дослідження дозволили зібрати цікавий матеріал стосовно особливостей використання методу КІП у вітчизняних соціокультурних умовах. Зупинимось на отриманих нами даних.

Що стосується дослідження, то воно проводилось серед українських психотерапевтів, які отримали повну освіту за методом КІП (76%), або знаходяться на останніх етапах навчання (24%) і мають достатній досвід

застосування КІП у своїй практичній роботі (від 5 до 18 років). В процесі дослідження застосовувались наступні методи: авторський питальник “Мій власний досвід роботи за методом кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами)”, інтерв’ю, бесіда, спостереження, аналіз продуктів діяльності (імагінації клієнтів та їх опрацювання), супервізійний рефлексивний аналіз.

В результаті проведеного дослідження встановлено наступне.

Виявилось, що *соціально-психологічний портрет* українського символдраматиста має такі ознаки: це найчастіше фахівець середнього віку (40-50 років), за статтю – переважно жінка, яка має базову психологічну освіту зі спеціалізацією “практичний психолог”. У більшості випадків фахівець за методом КІП є членом різних професійних об’єднань та спілок (УСП, МГО СРС КІП та ін.); володіючи, як мінімум, ще одним методом психотерапії, перевагу у своїй роботі він надає саме символдрамі; постійно відвідує супервізійну групу.

Характеристики професійного досвіду вітчизняних символдраматистів виявились такими.

Щодо вікової категорії клієнтів, які звертаються за допомогою, то найчастіше ними є жінки віком від 30 до 49 років, діти та підлітки віком 7-16 років і чоловіки 30-39 років.

Зазначимо також, що клієнти-жінки віком від 50-59 років виявляють бажання працювати із психотерапевтами, які мають вік не менше 40 років, а чоловіки віком 40-49 років обирають психотерапевтів більш старшого віку (від 47 років). Варто відмітити також, що більшість наших фахівців (55%) працюють з усіма віковими групами клієнтів, 28% – працюють виключно з дорослим контингентом (від 17 років і старше) і 17% символдраматистів – з дітьми і підлітками (без більш конкретної вікової спеціалізації). Отже, на даний момент чіткої специфікації за віком клієнтів серед вітчизняних символдраматистів не спостерігається.

Визначено також, що найчастіше символдраматистам доводиться працювати з клієнтами, які мають помірну симптоматику (наприклад,

сплощений афект, приступи паніки) або ж помірні труднощі у соціальній (шкільній, професійній) діяльності; на другому місці за кількістю запитів знаходяться клієнти із слабкою, але пролонгованою симптоматикою (наприклад, депресивний настрій та легке безсоння) або ж деякими труднощами в соціальній (шкільна, професійна) діяльності, але в цілому досить добре функціонують, мають значимі міжособистісні зв'язки; на третьому – група клієнтів з серйозними симптомами (наприклад, суїцидальні наміри, виражені нав'язливі ритуали) або ж серйозним погіршенням соціальної (шкільної, професійної) діяльності. Щодо клієнтів третьої групи, то з ними зазвичай працюють досвідчені фахівці (досвід роботи від 10 років), застосовуючи як символдраматичні техніки та прийоми, так і методики інших психотерапевтичних напрямів.

Що стосується конкретної проблематики клієнтів, з якою мають справу вітчизняні символдраматисти, то дані щодо її змісту і частоти звернень за цим змістом подані у таблиці 1.1.

**Кількісні показники частоти звернень клієнтів
за змістом запиту**

Зміст запиту клієнта	Частота звернень (кількість виборів)		
	Дуже рідко	Помірно	Дуже часто
Труднощі у адаптації: (різка зміна образу життя, переїзд, зміна роботи, входження в новий колектив, шлюб, вихід на пенсію тощо)	9	24	39
Труднощі у спілкуванні (самотність, конфліктність, скутість у стосунках тощо)	3	18	60
Труднощі у професійній самореалізації (складнощі вибору професії, зміни професії тощо)	24	24	18
Дискомфорт у шлюбі (конфлікти, незадоволеність, відчуття неповноцінності у шлюбі, наявність різного роду проблем)	12	18	42
Труднощі у вихованні дітей	3	39	24
Психосоматичні розлади (проблеми з вагою тіла, гіпертонія, цукровий діабет, бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунку, тиреотоксикоз тощо)	18	9	36
Проблеми у поведінці (підвищена агресивність, конфліктність, сором'язливість тощо)	0	36	39
Депресивні стани (виражений поганий настрій, знижена рухова активність, порушення когнітивних функцій, порушення сну, знижена критичність щодо власного стану, відсутність апетиту та сну тощо)	15	27	45
Тривожні стани (як ситуативні, так і виражені генералізовані, що проявляються у всіх сферах життєдіяльності)	9	18	45
Нав'язливі думки, рухи	30	33	3

Іпохондрія (надмірне занепокоєння власним здоров'ям, страх захворіти, бути зараженим інфекцією, вигадування захворювань тощо)	21	24	21
Страхи та фобії (наявність конкретних фобій, загальні страхи, що обмежують активність тощо)	18	33	21
Різні види залежності (емоційна, хімічна, ігрова, комп'ютерна тощо)	36	21	6
Психічні травми та ПТСР (втрати, розлучення, різні види насильства тощо)	27	12	27
Суїцидальна поведінка	39	9	6
Аутизм			3
Психоемоційне вигорання			5
Порушення ідентифікації			4
Втрата емоц. контакту з дітьми			1

Як бачимо, дані таблиці свідчать, що найчастіше символдраматистам доводиться працювати з труднощами у спілкуванні людей, депресивними та тривожними станами, складнощами у адаптації до різних умов життєдіяльності, проблемами у шлюбних стосунках, психосоматичними розладами. З дітьми та підлітками, крім означених проблем, які стосуються адаптації, тривожних та депресивних станів, ще дуже часто доводиться працювати над корекцією їх поведінки (агресивність, конфліктність, сором'язливість). Достатньо високу кількість виборів отримала проблематика, пов'язана із психічними травмами та ПТСР. Очевидно, звернення із такою проблематикою наразі буде тільки зростати.

Зауважимо, що коментуючи свій професійний досвід (тип клієнтів, характер їх проблематики, свою підготовленість до здійснення психотерапевтичної роботи тощо), вітчизняні символдраматисти заявляють про гостру необхідність у підвищенні своєї кваліфікації. Так, 83% опитаних нами фахівців висловлюють побажання щодо змін у програмі навчання, збільшенні годин теоретичної підготовки, а головне – її чіткої систематизації;

перебудови підготовки у галузі групової психотерапії, психіатричної пропедевтики (зокрема, можливість стажування у клініці, участь у клінічних розборах), кращого забезпечення супервізійної підтримки, необхідності загальнофілософської та загальнокультурної освіти тощо.

Аналіз вітчизняними символдраматистами самого методу КПП та свого досвіду практикування у ньому виявив наступне. Головною перевагою символдрами, порівняно із іншими методами психотерапії, більшість досліджуваних назвали “зручність” її поєднання з іншими методами. На підтвердження цієї їх думки свідчить той факт, що 72% опитаних психотерапевтів застосовують у своїй роботі метод символдрами у поєднанні з іншими методами (переважно з психоаналізом, а також з когнітивно-біхевіоральною психотерапією, гештальтом, екзистенційним аналізом, арт-терапією, пісковою терапією тощо) і лише 28% застосовують символдраму в своїй практиці як окремий “чистий” метод.

Наступними важливими і практично рівними за своїм значенням перевагами символдрами стосовно інших методів вітчизняні символдраматисти називали такі характеристики: “ефективна в цілому, особливо з дітьми та підлітками”, “короткотривалість процесу за методом символдрами” та “великий діапазон застосування”. До переваг даного методу фахівці також віднесли: можливість глибинного пропрацювання переживань; швидкий доступ до несвідомого; якісна діагностика; розвиток творчих здібностей та рефлексії (особливо в підлітковому віці).

Цікавим, на нашу думку, було з’ясування поглядів вітчизняних символдраматистів щодо головних дієвих факторів кататимно-імагінативної психотерапії, на які вони орієнтуються. Виявилось, що серед виокремлених найвищі ранги отримали такі фактори, як: емпатійність психотерапевта, діалог під час імагінацій та позитивні робочі стосунки, всі решта – отримали приблизно однакові менші бали відносно названих вище. Зазначимо також, що в середньому фахівці оцінили ефективність методу символдрами балом “8” за шкалою від “0” (“зовсім не ефективний метод”) до “10” (“дуже

ефективний метод”), тим самим підтверджуючи свої відповіді щодо його постійного застосування у власній практиці.

Виявлення особливостей *технологічних аспектів* у застосуванні КПП вітчизняними символдраматистами, показало таку картину. Більшість фахівців (82%) застосовують однаковою мірою як роботу із стандартними мотивами, так і асоціативний метод; 10% фахівців працюють або тільки за стандартними мотивами, або застосовують лише асоціативний метод; решта (8%) – крім названих видів роботи, створюють ще нові символдраматичні мотиви та опрацьовують образи іншими шляхами (у піску, грі тощо). Як правило, вітчизняні фахівці вперше пропонують символдраматичний мотив для уявлення на 3-6 сеансі роботи з клієнтом, 2 % – готові і можуть його дати одразу ж, в момент першої зустрічі і 1% – не раніше 5-7 зустрічі. Зазвичай застосовується класична схема роботи за методом символдрами, інколи вона модифікується згідно потреб клієнта за ходом психотерапії (78% фахівців), 22% символдраматистів модифікують класичну схему в таких напрямках: не наполягають на малюнках, застосовують різні варіанти релаксації, з дітьми – «малюють» у грі чи в піску, активно впроваджують роботу із сновидіннями та додають різні творчі завдання. Щодо сетінгу, то він встановлюється за класичною схемою: зустрічі відбуваються 1 – інколи 2 рази на тиждень по 50 – 60 хвилин, у особливо тяжких випадках чи у випадках складної актуальної ситуації кількість зустрічей збільшується до 2 - 4 на тиждень. Що стосується тривалості всього процесу психотерапії за методом КПП, то в середньому він триває в межах 100 – 200 годин. У випадках з клієнтами, які мають помірні або слабкі прояви симптоматики, процес триває від 4 до 30 сеансів. З дітьми психотерапевти-символдраматисти працюють в середньому 50 –80 годин, в залежності від складності випадку та симптоматики.

Характер стосунків вітчизняних символдраматистів з клієнтом (який вони, як видно із попереднього тексту, вважають одним із важливих діючих факторів КПП) виявлявся, по-перше, через стилі інтервенцій за ходом психотерапії (або, як це ще прийнято називати, стилі ведення символдрами).

Кількісні дані за характерними стилями ведення символдраматичних сесій вітчизняними фахівцями представлені у рисунку 1.1.

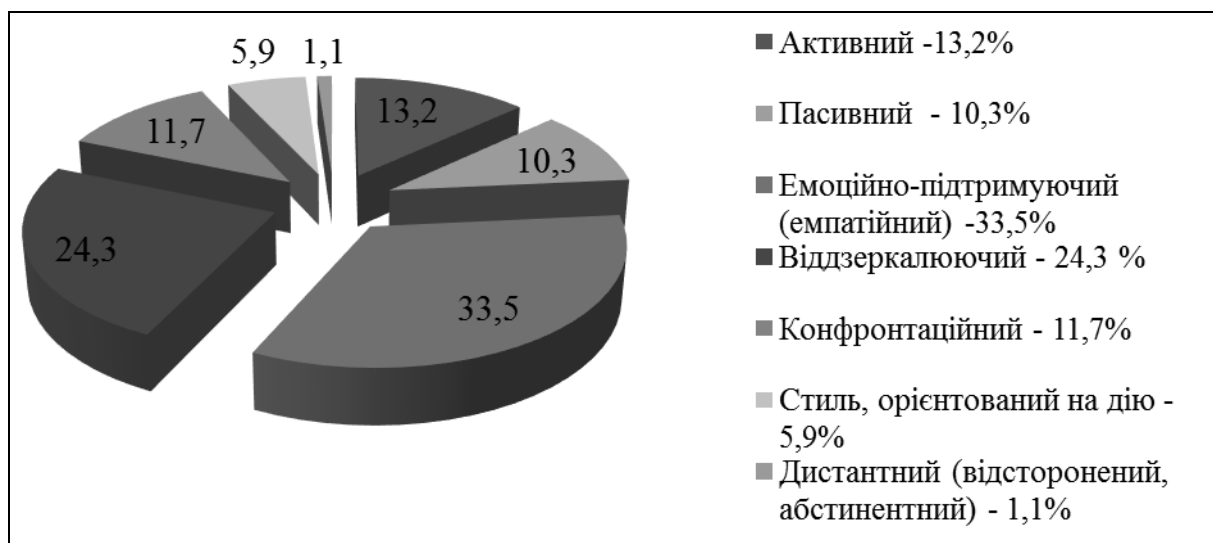


Рис.1.1. Кількісні показники стилів ведення символдраматичних сеансів, характерних для вітчизняних фахівців

Як видно з діаграми, найпоширенішим стилем інтервенцій для вітчизняного символдраматиста є емоційно-підтримуючий (емпатійний) стиль, і зовсім не характерним виявився дистантний (відсторонений) стиль. Надання переваги фахівцями емоційно-підтримуючому стилю було для нас достатньо очікуваним, адже, за Х. Льюїнером, КІП є підкреслено діалогічним методом з підтримуючою позицією психотерапевта. Разом з тим, коментуючи першість для себе саме цього стилю, досліджувані наводили також і додаткові аргументи: такий стиль є природним для них, він співпадає з прийнятою у суспільстві традицією спілкування; їх досвід показує, що у ході символдрами клієнти часто чекають від них підтримки, щоби зміцнити свою впевненість, готовність до дії, підвищити самооцінку, самоповагу.

Особливості стосунків “психотерапевт – клієнт” виявлялися також через обговорення з респондентами їх відповідей на питання щодо уваги до цих стосунків, а також розвитку у них професійних умінь встановлювати контакт. Отримані в результаті цієї роботи дані свідчать, що 98% символдраматистів уважні до характеру психотерапевтичних стосунків і

лише 2% фахівців, які працюють з дітьми у системі освіти вказали, що рідко або зовсім не звертають на стосунки увагу. Дані щодо характеру стосунків “психотерапевт – клієнт” зведені в таблицю 1.2.

Таблиця 1.2

Оцінка символдраматистами власних умінь встановлювати контакт (за шкалою, де 0 – «зовсім ні», а 5 – «дуже»)

	0	1	2	3	4	5	%
Наскільки успішно Вам вдається встановлювати «терапевтичний альянс» з клієнтом	0	0	0	19,2%	61,5%	19,3%	100
Наскільки емпатійні Ви у своєму ставленні до клієнта?	0	0	4%	11,5%	61,5%	23%	100
Чи вдається Вам показати клієнту, що Ви його розумієте і відчуваєте інтерес до нього?	0	0	0	25,1%	45,8%	29,1%	100
Якою мірою Вам вдається досягнути того, щоб клієнт приймав на себе свою роль в терапевтичному процесі?	0	3,7%	4%	38,5%	50%	3,8%	100
Чи вдається Вам виявляти емоційні реакції клієнта стосовно Вас і працювати з ними?	0	3,8%	4%	34,6%	46,1%	11,5%	100
Чи вдається Вам відзначати свої емоційні реакції на клієнта і конструктивно їх використовувати у роботі?	0	3,7%	7,4%	33,3%	37,1%	18,5%	100

Як бачимо з поданої таблиці, вітчизняним фахівцям вдається «достатньо добре» встановлювати стосунки під час психотерапевтичного процесу, виявляти як свої, контрпереносні почуття, так перенесення клієнтів.

Аналіз самого процесу уявлення образів показав наступне. У більшості випадків (79%) вітчизняні клієнти з інтересом ставляться до імагінацій і погоджуються працювати з образами. Однак у частині випадків не вдається налагодити імагінативний процес. Складнощі клієнтів щодо уявлення образів спостерігаються переважно на початку психотерапевтичної роботи і, за визначенням наших респондентів, пов'язані із: особливостями клієнтів (надмірна тривожність, сором'язливість, нарцисична або паранояльна структура особистості); недовіра до психотерапевта та несформованість робочого альянсу; невчасне пропонування образу; знецінення процесу психотерапії і відсутність мотивації до глибинного опрацювання проблеми. Цікавими, на наш погляд, виявились дані дослідження стосовно іншого суб'єкту імагінативного процесу – психотерапевта, який теж відчуває часом опір щодо уявлення образу клієнтом. З'ясувалось, що 23% психотерапевтів відчують інколи власний опір у цьому процесі. Аналіз відповідей респондентів виявив головні причини цього явища: ризик руйнації стосунків з клієнтом (характерний більше для молодих спеціалістів), особиста невпевненість та сумніви щодо діагнозу клієнта, складність у певних ситуаціях визначити власні емоційні реакції.

Що стосується *специфіки образів* вітчизняних клієнтів, то певна особливість виявляється у забарвленні багатьох образів культурними ознаками. Так, в образі за мотивом “Квітка” часто з'являється квітка, яка протягом розгортання образу шукає інші квіти. Подальше обговорення образу показує, що це відбувається у відповідності із притаманними суспільству широкими і глибокими родинними зв'язками, внаслідок чого відчуття самотності сприймається клієнтками як складне і інколи – нестерпне, таке, що викликає тривогу.

Обмін досвідом з нашими західними колегами- символдраматистами показує, що в Європі для опрацювання запитів статевої ідентичності жінки, формування її незалежності, самостійності, ефективно використовується такий мотив, як “Амазонка”. Вітчизняна практика у застосуванні цього мотиву показує дещо інші результати: мотив викликає непорозуміння, інколи тривогу і, навіть депресивні переживання у жінок, що не свідчить на користь його ефективності у роботі за вказаними запитами. Стосовно інших мотивів, в яких пропрацьовується схожа тематика, зокрема сексуальність, стосунки з партнером (“Автостоп”, “Плодове дерево”), то образи за цими мотивами мають цікаві культурні особливості. Так, наприклад, сільська дорога у клієнток часто асоціюється із непролазною багнюкою, по якій навряд чи проїде “пристойний” візок чи машина; опиняючись на дорозі (трасі, якомусь шляху) жінка часто відчуває розгубленість, тривогу чи, навіть, паніку при наближенні будь-якого транспорту, оскільки довіритися водієві небезпечно. У ряді випадків тривога відступає, коли на сільській дорозі з’являється підвода, візником якої є старший чоловік (дід), одягнений за народним звичаєм (українська сорочка, солом’яний бриль). На такий “транспорт” клієнтка сідає без страху і, зазвичай, потрапляє у село, картини якого (хати із солом’яною стріхою, яблуні і вишні біля них, літня жінка на подвір’ї) остаточно заспокоюють її, і занурюють у спогади, мрійливий настрій і, в результаті, сприяють ресурсному підживленню.

Національна атрибутика символічного значення часто з’являється в таких мотивах, як “Луг”, “Ручей”, “Будинок” та ін. При цьому часто вона має цілюще значення. Так, наприклад, у однієї клієнтки з психосоматичними розладами в образі за мотивом “Корова” маленька дівчинка зустрічає на лузі корову – доброзичливу, але маленьку і якусь дивну. Придивившись, дівчинка помічає, що у корови немає вимені. Вона починає годувати корову і поступово у неї відростає вим’я і з’являється молоко. Дівчинка доїть корову і п’є це молоко – довго, з великим задоволенням. Після цього відбувається трансформація в образі – клієнтка бачить себе дорослою сільською дівчиною

у національному вбранні, з рожевими щоками, дебелою і здоровою. Вона весело спілкується з іншими сільськими дівчатами і хлопцями (до речі, клієнтка народилась і все своє життя прожила у місті), сміється. Цей образ мав для клієнтки вирішальне, цілюще значення: вона стала набирати вагу, тілесна симптоматика почала зникати, у неї покращились стосунки з матір'ю.

Якщо у Х.Льойнера мотив “Плодове дерево” подається як такий, що спрямований на пропрацювання сексуальності, інтимних стосунків, то у вітчизняній практиці цей мотив переважно актуалізує тему материнства – жінка переживає свою можливість (бажання, здатність, готовність) народити і годувати дитину; в деяких випадках, насичуючись плодами в образі, клієнтки говорять про бажання вгамувати сильний голод, відновити сили, енергію. Опрацювання цих випадків дає підстави припустити, що через таку символіку може проявлятися генетична пам'ять, пов'язана із переживанням українцями, покоління за поколінням, страшних голодних часів.

Отже, викладені вище приклади культурної специфіки при уявленні образів за низкою мотивів КІП говорять про необхідність уваги до проявів цієї специфіки, її врахування для розуміння символіки образів та їх динаміки і, врешті решт, використання для підвищення ефективності процесу психотерапії. Це означає також вибір адекватних запитам клієнтів мотивів КІП, створення нових, звертання за потребою до вільних образів з фокусуванням на певних темах тощо.

Певна культурна специфіка виявляється і у застосуванні мотивів КІП у роботі з дітьми і підлітками. Так, характерні для українських підлітків проблеми психологічної сепарації від батьків (цей процес проходить складно, із достатнім запізненням та труднощами) досить чітко проявляються у образах і малюнках дітей: їм важко відірватись від землі на повітряній кулі (аж до соматичних проявів); часто трансформація образу призводить до відльоту на космічному кораблі у космос; діти із занепокоєнням і дуже обережно заходять у образах до печери, часто шукають «провідника», який

або допомагає досліджувати печеру та знаходити з неї вихід, або презентує дарунок, за допомогою якого дитина стає спокійнішою та сміливішою.

Складні і суперечливі стосунки підлітків з батьками проявляються і в тому, що під час уявлення образу за мотивом «Ручай» діти рідко виявляють бажання подорожувати до джерела, яке дає початок струмку і яке символізує характер ранніх стосунків з матір'ю; в образах за мотивом «Узлісся» у підлітків можуть з'являтися якісь маленькі істоти чи тваринки, що часто свідчить про сильне заперечення дітьми своїх страхів та агресивних імпульсів, особливо, коли ці переживання стосуються їхніх батьків.

До певної міри такі особливості уявлення символдраматичних образів українськими підлітками можна пояснити їх віком. Разом з тим ми беремо також до уваги дослідження з української ментальності, важливим чинником формування якої дослідники називають особливості родинного життя і провідну роль жінки у вихованні дітей. Займаючи таку роль у сім'ї, жінка як мати виховує їх, в тому числі і хлопчиків, скоріше для сім'ї, ніж для реалізації у суспільстві, захищаючи від травмуючої взаємодії із світом, а отже, гальмуючи розвиток їх самостійності, незалежності, прагнення до самоствердження у соціумі [11].

Отже, застосовуючи символдраму у роботі з дітьми і підлітками, опрацьовуючи такі їхні проблеми, як стосунки з батьками, процеси сепарації, слід спиратися на знання культурних особливостей, які можуть проявлятися в образах дітей та їх малюнках через відповідну символіку. Врахування цих особливостей є важливим, по-перше, для орієнтації у конфліктних зонах конкретної дитини, які потребують подальшого опрацювання, по-друге, таке врахування необхідно при діагностиці емоційного неблагополуччя та невротичних розладів у дітей і підлітків, оскільки наші дані показують, що діагностичні критерії, які виділяють західні фахівці для визначення норми і

патології за образами і малюнками дітей, не завжди можна прямо екстраполювати на вітчизняну вибірку⁴.

Таким чином, досвід застосування кататимно-імагінативної психотерапії як сучасного психодинамічного методу у вітчизняному психотерапевтичному просторі свідчить про достатні теоретичні і практичні передумови для її подальшого поширення і впровадження. Разом з тим цей досвід показує також, що застосування методу КІП в Україні повинно здійснюватись з урахуванням особливостей соціокультурного контексту зокрема, специфіки вітчизняних клієнтів і психотерапевтів та стосунків між ними, специфіки імагінативного процесу, символіки образів тощо, тобто повинно відбуватись як адаптація і у той же час розвиток на основі проведення належних спостережень, досліджень, узагальнень.

В результаті проведеного нами дослідження отримані дані, що характеризують соціально-психологічний портрет вітчизняного символдраматиста, його професійний досвід (особливості клієнтів, їх проблематика тощо), погляди фахівців на сам метод та його дієві фактори, особливості технологічних аспектів у застосуванні КІП, особливості стосунків “психотерапевт – клієнт”, специфіку уявлення образів. Виявлені також дані стосовно культурної специфіки у застосуванні методу, що проявляється у особливостях проблематики клієнтів, яка “прочитується” у їх образах і малюнках, у своєрідному сприйнятті деяких стандартних та інших відомих мотивів КІП, у символіці образів та їх динаміці за ходом імагінації, а також у особливостях стилю, стратегій роботи з образами, які обирає психотерапевт. У зв’язку з цим можна говорити про характерні для вітчизняного простору тенденції до певної модифікації принципів і технік КІП: акцент на опрацювання проблем сепарації від зовнішніх об’єктів; підсилення ролі емпатійно-підтримуючого стилю у психотерапевтичному процесі; врахування культурної специфіки у символіці образів та їх динаміці,

⁴ Детальніше про врахування культурних особливостей у роботі з дітьми і підлітками за методом КІП йдеться у наступному параграфі даної монографії.

що спонукає до вибору адекватних особливостям вітчизняних клієнтів мотивів КІП, стилю і стратегій в імагінативному процесі, моделей психотерапевтичної допомоги. Актуальним є також внесення певних коректив у діагностичні критерії норми і патології, які визначаються на основі образних репрезентацій дорослих, дітей і підлітків, сімейних пар.

Використана література

1. Базисное руководство по психотерапии / А. Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер – СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, 2002. – 784 с.
2. Бондаренко Л. Психоанализ у контексті Львівсько-Варшавської філософської школи (спроба методологічного аналізу глибинно-психологічних творів С.Балея) / Л.Бондаренко // Педагогіка і психологія професійної освіти : Науково –методичний журнал. – Львів, 2008. – №1. – С.95 – 105
3. Вернудіна І. В. Психофізіологізм і психоаналіз: проблема паралельного розвитку в Україні на рубежі XIX-XX ст. / І. В. Вернудіна // Гуманітарний часопис. Збірник наукових праць. – 2008. – Вип. 3. – С.134 – 142
4. Гапоненко Є. Л. Історичний аспект розвитку психоаналітичної теорії в Україні / Є. Л. Гапоненко // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия: Философия. Культурология. Политология. Социология. – 2010. – Т. 24 (63). – № 1–2. – С. 155–163
5. Гребінь Л. О. Особливості використання моделей часу-простору у роботі з дітьми (на прикладі кататимно-імагінативної психотерапії) / Л. О. Гребінь // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук]. – К. : Міланік, 2011. – С. 34 – 61
6. Данилюк І. В. Історія психології в Україні: Західні регіони (остання чверть XIX – перша половина XX століття) / І. В. Данилюк. – К. : Либідь, 2003. – 152 с.
7. История психоанализа в Украине / Сост. И. И. Кутько, Л. И. Бондаренко, П. Т. Петрюк. – Харьков : Основа, 1996. – 360 с.
8. Кататимно-имагинативная психотерапия как психодинамическая образная психотерапия : Сб.статей / Под ред. Е. В. Садальской. – Вып.1. – 2-е изд. – М. : «Атмосфера», 2009. – 40 с.
9. Кехеле Х. Психоаналитические противоречия психотерапии. Обсуждения. / Х. Кехеле. – [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2010. – N 1. – режим доступа : <http://ppir.su> –назва з екрану.
10. Кисарчук З. Г. Символдрама в украинской практической психологии / З. Г. Кисарчук, Т. П. Юрченко // Практична психологія в контексті культур : Зб.наук.праць [Відпов. ред. З. Г. Кісарчук]. – К. : Ніка-Центр, 1998. – С.185–191.
11. Кисарчук З. Г. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості / З. Г. Кисарчук // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — К., 2012 — Вип.40.

12. Кисарчук З. Г. Теоретико-методологические предпосылки выделения трех ступеней в символдраме / З. Г. Кисарчук // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кисарчук]. – К. : Видавництво «Міланік», 2007. – С.147– 157
13. Кисарчук З.Г. Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу / З. Г. Кисарчук, Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології [Т.3 : Консультативна психологія і психотерапія] : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. : С. Д. Максименка, З. Г. Кисарчук. — К. : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., 2010. – Вип.7. – С. 189–211
14. Клепиков Н.Н. Психотерапия по методу символдрамы в социальной реабилитации онкологических больных / Н.Н.Клепиков, Я.Л.Обухов // Программа и тезисы Первой Российской конференции “Народная медицина в онкологии (20-24 июня 1998г.). – Переяславль-Залесский, 1998. – С.23-28
15. Кутько И. И. Харьков в контексте истории украинского психоанализа // История психоанализа в Украине / Сост. И. И. Кутько, Л. И.Бондаренко, П.Т.Петрюк. – Харьков : Основа, 1996 – С.8– 29
16. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Л. Т. Левчук. – К. : Либідь, 2002. – 255 с.
17. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар / Ханскарл Лейнер / Пер. с нем. Я. Обухов – М. : Эйдос, 1996. – 253с.
18. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф.дис.канд.психол.наук: 19.00.07 / Я. М. Омельченко / Ін-т психології ім.Г.С.Костюка АПН України. – К., 2006. – 20 с.
19. Романов И. К истории психоанализа в Украине / И. Романов, Т. Пушкарёва – [электронный ресурс] – режим доступа: http://psychoanalysiskharkov.com/?page_id=68. – назва з екрану.
20. Роменець В. А. Історія психології ХХ ст. : Навч. посіб. / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : Либідь, 1998. – 990 с.
21. Садальская Е. В. Некоторые возможности Кататимно-идагнативной психотерапии как психодинамической образной психотерапии для работы с семейными дисфункциями / Е.В.Садальская, Е.Б. Чемякова // Сборник материалов III Международного форума «Семейная культура XXI века». – Москва, 5-7 декабря 2009 г.
22. Садальская Е. Перспективы развития кататимно-идагнативной психотерапии: от сновидений наяву к психодинамической образной психотерапии / Е. Садальская / Кататимно-идагнативная психотерапія як психодинамічна образна психотерапія: Сб.статей / Под ред. Е. В. Садальской. – Вып.1. – 2-е изд. – М. : «Атмосфера», 2009. – С.10–26
23. Символдрама: современное издание о психологии и психотерапии / вып.ред. Е. Родина. – Запорожье: Изд.дом «Керамист», 2010 – 2012. – № 1 – 4.

24. Символ и Драма: сцена психотерапевтического пространства: ил.сб.научн.-практич.статей / МОО СРС; под ред. Р. П. Есляка. – Харьков : Новое слово, 2002.
25. Символдрама как современный метод лечения в комплексной психотерапии зависимостей: [Матер.межрегиональной научно-практич.конференц.] / Овсянников М. В., Окунь Е. Н., Валиуллина Л. М., Горохова Ю. А. и др. – Уфа, 2010.
26. Типология личности в символдраме и других методах психотерапии : Сб.науч.работ / Гл. ред. Боев И. В. – Ставрополь : Граффа, 2009.
27. Филиппов И. А. Жир на кушетке. Взгляд психоаналитически ориентированного терапевта на проблему ожирения / И. А. Филиппов. – СПб. : БХВ-Петербург, 2013. – 168с.
28. Хенниг Х. О динамике слова и образа в аналитическом процессе – размышления об определении места кататимно-имагинативной психотерапии (КИП) / Х. Хенниг / Кататимно-имагинативная психотерапия как психодинамическая образная психотерапия: Сб.статей / Под ред. Садальской Е. В. – Вып.1. – М. : Издательский дом «Атмосфера», 2008. – С.26 –51
29. Хорн Г. Как проводить беседу с родителями детей, которые должны проходить психотерапию / Гюнтер Хорн // Символ и Драма: сцена психотерапевтического пространства : Ил. сб.научн.статей / МЦЩСЗС; под. ред. Р. П. Есляка. – Харьков : Новое слово, 2002. – С. 89 – 109
30. Шевченко Н. Ф. Врачевание словом. Опыт использования метода символдрамы в лечении онкологических больных / Н. Ф. Шевченко // Журнал практического психолога. – 1999. – №1. – С.113 –121
31. Шевчук М. Особливості розвитку української психоаналітичної теорії на початку ХХ ст./ М. Шевчук // Соціальна психологія. – 2006. – №1 (15). – С.171–178
32. Шльонська О. О. Використання кататимно-імагинативної психотерапії в роботі з батьківською групою / О. О. Шльонська // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія] : Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Міланік, 2007. – С.225 – 235
33. Шумакова Л. П. Кататимне переживання образів як метод психодіагностики та психокорекції сімейних стосунків / Л. П. Шумакова // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія] : Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Міленіум, 2003. – С.138 – 146
34. Юрченко Т. П. Психотерапевтическая помощь людям, имеющим экзистенциальную зависимость / Т. П. Юрченко // Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія] : Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Міланік, 2011. – С.162 – 181
35. Corsini, R.I., Wedding, D.(eds). Current Psychotherapies (8th edn). – Belmont, CA: Thompson Brooks/Cole, 2008. – 542 p.
36. Cris-Chistoph, P. The efficacy of brief dynamic psychotherapy: a meta-analysis/ Journal of Psychiatry. – Vol.149 (2). – 1992 (Feb.). – P. 8 –151
37. Grawe K., Donati, R., Bernauer, F. (1994). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession, Gottingen: Hogrefe – Verlag fur Psychologie.

38. Kachele, H. Book Review: Does psychoanalysis work? By Robert M. Galatzer-Levi, Henry Bachrach, Alan Skolnikoff, and Sherwood Waldron. New Haven: Yale University Press: American Journal of Psychoanal., 2001. – Assn 49: 1041 –1047.
39. Kottje-Birnbacher L. Guided affective imagery / In: Reimer C., Ruger U. Psychodynamic Psychotherapies. Textbook of Analytic Oriented Psychotherapies: Springer, Berlin, New York, 2000. – P. 151–176
40. Leichsenring, F. Are psychodynamic therapies effective?: A review of empirical data // Int. J. Psychoanalysis. – 86 (Pt.3). – 2005(Jun.): P.848–68
41. Nelson-Jones, R. Theory and Practice of counseling and therapy (5th edn). – London: Sage, 2011. – 456 p.
42. Newsom J., Knight P, Balnave R. Use of imagery to limit strength loss after immobilization // Sport Rehabilitation. – #12. – 2003. – P. 249 – 258
43. Nightingale L. What is active guided imagery? / retrived November 4. – 2003. – electronic resource: [http: www.nightingalecenter.com/guided.html](http://www.nightingalecenter.com/guided.html).
44. Prochaska, J.O., Norcross J.C. Systems of psychotherapy: A Transtheoretical analysis (3rd edn). – Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishers, 2003. – 624 p.

1.2.Соціокультурна специфіка у використанні в роботі з підлітками символдраматичного тесту–мотиву “Три дерева”

Постійно присутньою і актуальною проблемою в науковій і практичній психології є проблема емоційного здоров'я підлітків. Коло питань, які розглядаються в контексті розв'язання вказаної проблеми охоплює великий діапазон, до якого входять як питання вивчення психологічних особливостей підліткового віку, критеріїв норми та патології у емоційних проявах підлітків, причин виникнення та можливостей подолання дітьми своїх негативних переживань тощо, так і питання щодо створення, адаптації та застосування у практиці ефективних засобів діагностики та психокорекції емоційної сфери підлітків на основі тих психотерапевтичних методів і методик, які не лише визнані та широко уживані у світі, а й, головне, відповідають ментальності та соціокультурній специфіці вітчизняного психотерапевтичного простору.

Згідно наших попередніх досліджень, негативні переживання підлітків через стосунки з батьками істотно переважають інші негативні переживання в їхньому житті, і у більшості випадків цим переживанням властива значна інтенсивність [4]. Дані вітчизняних і зарубіжних досліджень вказують на те, що відсоток дітей підліткового віку з тривожними розладами збільшується [8; 11; 18]. Зокрема, дослідження А.Б.Холмогорової та С.В.Воликової засвідчило, що в Росії протягом останніх десяти років таких підлітків стало уп'ятеро більше [11], а вітчизняний дослідник В.Н.Синицький розглядає підліткову депресію як хворобу сучасної цивілізації [9]. Західні вчені вже давно вбачають зв'язок деяких типів порушень поведінки дітей, таких, як прогули в школі, втечі, волоцюзтво, адиктивна поведінка, крадіжки тощо, з різними формами психогенних розладів, зокрема депресивними станами (R.D. Joffe, K.S.Dobson, S.Fine, G.Haley та ін.). Доведеним фактом є взаємозв'язок підліткової депресії з проблемами в навчанні, спілкуванні з однолітками, вчителями та батьками [7]. Більше того, отримані в результаті

сучасних досліджень дані доводять небезпечність несвоєчасного розпізнавання емоційних порушень у дитини та недостатньої уваги до цих проблем у підлітків, адже наслідком цього може бути розгортання складнішої симптоматики в дорослому віці (G.Harrington, 1995; T.M.Achenbach, 1997; D.A.Cole, 1991; О.Подольський та ін., 2004). Саме тому якісна діагностика емоційної сфери підлітків та адекватні корекційні заходи можуть запобігти небажаним тенденціям у розвитку особистості підлітка, емоційним та адаптаційним труднощам, їх девіантній поведінці тощо.

Разом з тим проблема ефективності діагностичних, психокорекційних та психотерапевтичних методів у роботі з емоційними труднощами підлітків залишається дискусійною і недостатньо вивченою. На нашу думку, впровадження світового досвіду та екстраполяція концептуальних положень різних методів психотерапії, повинні відбуватися на основі критичного осмислення цих методів і їхнього інструментарію, врахування вітчизняних соціокультурних чинників та умов зростання українського підлітка.

Як свідчать наукові дані [1; 30] та наш власний досвід практичної роботи, фахівці у галузі психічного здоров'я – психотерапевти, психіатри, психологи – досить часто застосовують у своїй роботі відомі, широко розповсюджені методики (найчастіше – малюнкові) та моделі їх інтерпретації у роботі з усіма категоріями клієнтів, незважаючи на їхнє культурне походження. Зокрема, на думку американського психотерапевта М. Чебаро, яка сама, до речі, за походженням є носієм іншої (не американської) культури, головною помилкою фахівців під час формулювання діагностичного статусу клієнта, та, взагалі, в процесі психотерапії, виявляється їх орієнтація на традиційні академічні уявлення, вірування та систему цінностей, що створена у Західній Європі з часів виникнення теорії і практики психотерапії [12]. А Р.В. Pederson акцентує увагу науковців на тому, що найчастіше психотерапевти, скрупульозно виконуючи всі рекомендації щодо тієї чи іншої методики, схильні ігнорувати культурні

особливості клієнтів, або особливості тієї культурної спільноти, в якій було створено ту чи іншу методику [30].

Звужуючи тему до означеної у даному параграфі проблеми, скажемо, по-перше, що нами було проведено дослідження, у якому з'ясовувались соціокультурні особливості при використанні у роботі з підлітками тесту-мотиву “Три дерева”. Як відомо, цей тест-мотив широко застосовується як діагностичний для дітей і підлітків у межах кататимно-імагінативної психотерапії і за своїми характеристиками є проєктивним малюнковим тестом. Зазначимо, по-друге, що як раз у галузі культурної та етнічної специфіки застосування проєктивних малюнкових тестів проведено вже чимало досліджень, які беруть свій початок у 70–х роках XX сторіччя. Аналіз найвідоміших із цих досліджень дозволив науковцям виділити основні крос-культурні показники особливостей малюнків дітей і підлітків: тематика малюнків, навіть, у випадку тематичного малювання (J. Gardiner, 1969; M. Hersen, 2004; L.A. Suzuki, 2008) [16; 33]; різниця в розмірах об'єктів на малюнках та самих малюнків (G. Pfeffer, 1984; A. Alland, 1983) [13]; ступінь деталізації та симетрії в малюнках (H. Brown, 1972; N.S. Bekhit, G.V. Thomas, 2005) [14]; домінантні кольори в малюнках (L.C. Milne, 1999; C.J. Boyatzis, R. Varghese, 1994) [15; 29]. Встановлено, наприклад, що малюнкам японських дітей і підлітків, на відміну від малюнків американських і європейських однолітків, властиві надмірна деталізація і підкреслена приналежність намальованих об'єктів до певної статі [33]. За свідченням G. Meili-Dworetzki, малюнки дітей зі Сходу (Японія) доволі рідко відбивають почуття: на Сході діти малюють людей і дерева куди нейтральніше, ніж діти в Америці чи в Європі [28]. Дослідивши малюнки дітей з різних країн світу за тестом «Дерево», A. Alland визначив, що в Японії IQ дітей вище за встановлену в США норму для підліткового віку [13]. Група американських вчених у крос-культурному дослідженні малюнків за різними проєктивними методиками встановила, що американські діти скоріше мають схильність до розваг і

приємних почуттів, в той час як китайські діти — до пізнавальних інтересів [33].

Багато сучасних науковців (G. Chalmers, E.W. Lynch, J.K. Mcfee та ін.) у своїх дослідженнях звертають увагу на важливість відповідності та адекватності застосування тієї чи іншої відомої проєктивної методики в різних культурних спільнотах [27]. Як зазначають J.S. Vernis, E.F. Lichtenberg, L. Henreich, психотерапевти, які використовують у роботі стандартизовані малюнкові тестові методики, повинні усвідомлювати ймовірність некоректної діагностики у випадку недостатнього врахування культурного досвіду клієнта [36]. Як приклад, науковці наводять власні результати дослідження оцінки рівня психічного напруження за допомогою стандартизованого малюнкового тесту “Людина під дощем” [36]. Нагадаємо, що під час проведення цього тесту клієнта просять намалювати людину, яка потрапила під дощ, що, за задумом авторів тесту, буде асоціюватися у клієнта з психічною напругою. Засоби психологічних захистів від стресу, які застосовує клієнт, проявляються у малюнках через зображення парасольки, плаща, дерева чи навісу тощо. Однак, цей тест виявив дуже обмежену діагностичну цінність у роботі з клієнтами Середнього Сходу, Північної Африки та інших південних країн світу, оскільки дощ у цих країнах — надзвичайне явище і місцеві жителі розглядають його як велике благо. А отже, досліджувані з вказаних країн малювали себе веселими, танцюючими і абсолютно відкритими дощу, що, з точки зору західноєвропейської інтерпретації методики, свідчить про відсутність захистів і психотичні стани [1; 36].

Пристаючи наразі до викладу власного дослідження, також присвяченого виявленню культурної специфіки у застосуванні проєктивних малюнкових тестів, зазначимо, що кататимно-імагінативна психотерапія, у межах якої проводилось дослідження, передбачає не лише створення малюнку після уявлення образу, але й опрацювання його символіки шляхом інтерпретацій. Ми припустили, що культурна специфічність виразно може

бути проявленою саме через символіку образних репрезентацій, відображену підлітками у їх малюнках.

Не випадковим для нас був і вибір для дослідження тесту-мотиву “Три дерева”. Даний тест був обраний з декількох причин. По-перше, символ дерева/дерев є, з одного боку, загальносвітовим культурним архетипом⁵ цілісної триєдності часу, зв’язку поколінь та світотворення, а з іншого — власне українським: в українській образно-символічній народній культурі символ дерева також належить до символів-архетипів. У нашій культурі загальна семантика світотворчого дерева часу пов’язана, у першу чергу, з «деревом роду» (верба, калина, явір, вишня), яке символізує глибинне почуття єдності, родинності, об’єднуючи у часі батьків, дітей і онуків [3]. По-друге, саме цей мотив-тест є достатньо відомим та широко уживаним вітчизняними фахівцями як у системі освіти, так і в приватній практиці. По-третє, як показали наші попередні дослідження, він достатньо точно відображує структуру сім’ї, її проблемні зони, специфіку дитячо-батьківських стосунків, та пов’язані з нею переживання підлітків [4; 2].

Головними завданнями нашого експериментального дослідження були:

а) визначення особливостей застосування символдраматичного тесту-мотиву “Три дерева” вітчизняними психотерапевтами у роботі з підлітками; б) з’ясування специфіки переживань підлітків у стосунках з батьками та відображення цієї специфіки у їх образах та малюнках. Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було використано наступні методи і методики: 1) символдраматичний тест–мотив «Три дерева» (Е.Klessman, адаптація Я.Л.Обухова) — для виявлення специфіки його застосування вітчизняними фахівцями, визначення особливостей дитячо-батьківських стосунків та їх відображення у образних репрезентаціях (за малюнками підлітків); 2) порівняльний аналіз даних — для виявлення культурної специфіки на основі порівняння характеристик образних репрезентацій підлітків з різних країн (за методикою «Три дерева»); 3) методика «СПА»

⁵ у юнгівському його розумінні.

(К.Роджерса, Р.Даймонда в модифікації Т.В.Снегірьової) — для виявлення емоційних станів підлітків (рівня емоційного комфорту/дискомфорту); 4) метод експертного оцінювання — для встановлення критеріїв і ліній аналізу малюнків при визначенні емоційного благополуччя/неблагополуччя вітчизняних підлітків.

У дослідженні взяло участь 60 підлітків віком 13–15 років; 10 дитячих психотерапевтів, які застосовують методику «Три дерева» у своїй психотерапевтичній практиці. Характеризуючи вибірку підлітків, зазначимо, що залучених до дослідження дітей було поділено на дві групи по 30 осіб у кожній: група емоційно благополучних дітей (підлітки не мали проявів емоційного неблагополуччя: були добре адаптовані; перебували в добрих стосунках з батьками, однолітками та вчителями; демонстрували звичайні для свого віку учнівські здібності) і група емоційно неблагополучних дітей (підлітки мали різні прояви емоційного неблагополуччя: депресивні, тривожні, агресивні стани; дезадаптовну поведінку, конфліктні стосунки з батьками, однолітками, вчителями; психосоматичні прояви).

Отримані результати дослідження дозволяють виокремити параметри, за якими уявляється можливим охарактеризувати особливості застосування тесту-мотиву «Три дерева» вітчизняними фахівцями у роботі з підлітками.

Сфера застосування. Вітчизняні фахівці доволі широко застосовують у своїй практиці методику «Три дерева» і розглядають її як надійний діагностичний інструмент. Цю методику застосовують не лише фахівці, які навчалися методу символдрами, а й ті, хто отримав кваліфікацію у межах інших психотерапевтичних методів. Методика застосовується як у практиці шкільного психолога, так і в приватній психотерапевтичній практиці з метою діагностики дитячо-батьківських стосунків, однак її доволі рідко застосовують в умовах стаціонару та амбулаторного прийому в лікувальних закладах. На відміну від вітчизняної практики, в інших країнах методика «Три дерева» застосовується ширше. Так, наприклад, у Франції її ефективно застосовують як психотерапевтичний інструмент у межах паліативної

психотерапії. У своїх дослідженнях французький науковець В. Fromage доводить, що методика «Три дерева» допомагає усвідомленню життєвого досвіду пацієнта і формуванню в нього автентичного зв'язку із самим собою, а метафори дерев допомагають проводити паралелі з різними етапами життя пацієнта [19]. Японські фахівці застосовують модифікацію тесту «Три дерева» (поєднуючи його з тестом «Незакінчене речення») у клініках з метою вивчення особистісних характеристик дівчат–підлітків і жінок віком від 15 до 30 років з розладами харчової поведінки, зокрема невротичної булімії та анорексії. Тест «Три дерева» виявляє у таких пацієнтів порушення стосунків у їхньому ранньому дитинстві, ознаками чого є дуже маленькі та слабкі дерева на малюнку, досить бідне і нечітке їх зображення та локалізація на папері переважно у верхньому лівому куті [31]. Методика «Три дерева» дуже широко застосовується в країнах Західної Європи (особливо в Німеччині, Великій Британії) у державній системі соціальних служб та загальноосвітніх шкіл з метою виявлення насильства та жорстокості в сім'ях [14; 21]. Американські психологи цю методику застосовують часто в комбінації з проєктивною методикою «Кінетичний малюнок сім'ї» для уточнення діагностичних даних щодо стосунків у сім'ї та виявлення актуальних переживань дитини [16; 22].

Процедура застосування. Вітчизняні психотерапевти–символдраматисти, застосовуючи методику «Три дерева», досить часто перетворюють її на символдраматичний мотив на тому самому сеансі. Відомо, що така процедура проведення тесту характерна і для німецьких фахівців [21; 26], а з певними відмінностями — і для американських психологів і психотерапевтів [22; 32]. Як показало наше дослідження, вітчизняні фахівці застосовують тест у стандартному його варіанті (Е.Клессман, адаптація Я.Л.Обухов [5; 6]), тоді як психотерапевти з Західної Європи (Чехія, Словаччина, Польща) і Північної Європи (Нідерланди, Швеція) проводять цей тест, згідно з рекомендаціями М. Leibowitz, в межах self-психологічного аналізу [25]. Отже, через те, що мета діагностики за даним тестом зсувається в площину

аналізу self-репрезентацій, тест більшою мірою інформує про самопочуття клієнта в родині, а основними запитаннями, які ставить консультант є: «Скільки років всім деревам?»; «Чи всі дерева живі?»; «Яка пора року на малюнку?». Інтерпретація малюнків відповідно орієнтується на ці запитання. Наприклад, дерево, яке символізує self-об'єкт, у нормі не повинно відрізнятись від «актуального віку» більш як на п'ять років; якщо воно старше, то це свідчить про наявність тривожних переживань (понад 100 років — важкі прояви депресії), якщо молодше — свідчить про незрілість, інколи про брак відчуття реальності. Новорічна ялинка, зображена на малюнку, вважається ознакою компенсації при недостатності відчуття насолоди, символізує певний регрес та емоційну залежність [25; 35].

Специфіка підліткових образних репрезентацій, пов'язана із дитячо-батьківськими стосунками. Основним методом аналізу малюнків за тестом-мотивом «Три дерева» було обране експертне оцінювання. Для цього експерти застосовували такі технічні методи: 1) метод протиставлення пар позитивних і негативних характеристик малюнка за Р. Elkish; 2) аналіз опорних елементів малюнка, виділених Г.М. Ферсом; 3) аналіз малюнків на основі образних репрезентацій і дескриптивних коментарів (описів) до малюнків.

Метод протиставлення пар позитивних та негативних характеристик малюнка був створений Р. Elkish з метою діагностики емоційного благополуччя/неблагополуччя у дітей різного віку і наразі є достатньо поширеним на Заході [17]. Автор методу виділяє для аналізу малюнка у якості критеріїв взаємозв'язки (взаємозалежності) між «ритмом і правилом», «складністю і простотою», «розширенням і утисненням», «інтеграцією і дезінтеграцією». З огляду на те, що перекладеного опису цієї методики немає, стисло охарактеризуємо ці критерії. «Ритм» проявляється завдяки застосуванню гнучких штрихових ліній (наприклад, при малюванні дерева на «ритм» вказує вільний рух руки й пропорційний розподіл елементів цього дерева), а «правило», навпаки, проявляється у скованому, нерівному русі

руки, яке найчастіше буває суто механічним. «Складність» малюнка можна діагностувати в тому випадку, коли малюнок переповнений складними деталями, або аркуш повністю замальовується сюжетом, натомість, на «простоту» вказує низький рівень деталізації та диференціації (незаповненість аркуша малюнком є свідченням регресу або фіксації на ранніх стадіях дитячого психологічного розвитку). Проявом «розширення» є візуальне враження відкритості та об'ємності малюнка, а «утиснення» — скупченість об'єктів на малюнку, інколи за рахунок ретельності та дріб'язковості зображених деталей. Остання пара «інтеграція – дезінтеграція» дає змогу розглядати та сприймати малюнок або як ціле, в якому всі предмети на своїх місцях («інтеграція»), або як щось хаотичне і «дезінтегроване» (брак єдності в малюнку, усі деталі хаотично розташовані і не пов'язані одна з одною, показна недбалість). Як зазначає Р. Elkish, недбалість та відокремленість деталей на малюнку не може передавати відчуття гармонійності та єдності і, зазвичай, насторожує діагноста [17].

Отже, аналіз малюнків за методом Р. Elkish, при розгляді загальної групи підлітків (60 дітей) показав, що між двома групами дітей існують розбіжності лише за одним критерієм — «інтеграція – дезінтеграція» ($r = 0,393$, $p \leq 0,01$). У цьому випадку емоційно неблагополучні діти більш явно продемонстрували ознаки «дезінтеграції» (малюнки недбалі, хаотичне розташування дерев, не відчувається цілісності, деякі малюнки взагалі розмістились на декількох аркушах; різні, інколи несумісні між собою дерева, їхні назви, плоди на них тощо). Інші критерії цього методу аналізу малюнків не отримали статистично достовірних показників. Відтак, можна констатувати, що специфіка визначення емоційного неблагополуччя у вітчизняних підлітків на основі аналізу малюнків за Р. Elkish полягає в тому, що його можна визначити лише за одним критерієм — «інтеграція – дезінтеграція».

Наступним технічним методом у процедурі експертного оцінювання був аналіз малюнків на основі опорних елементів, виділених Г.М. Ферсом.

Оскільки дана методика є досить поширеною серед вітчизняних фахівців, тут зазначимо лише те, що цей метод аналізу малюнків може бути застосованим для інтерпретації малюнків за будь-якою методикою, а виділені опорні елементи можуть слугувати вихідними точками для подальшої психотерапевтичної роботи як з батьками, так із дитиною [12]. Розглянемо, які опорні елементи малюнка за тестом-мотивом «Три дерева» вказують на ознаки емоційного неблагополуччя вітчизняного підлітка (табл.1.3).

Таблиця 1.3

**Ознаки емоційного неблагополуччя підлітків у малюнках
за методикою «Три дерева» на основі опорних елементів
за Г.М.Ферсом**

Опорний елемент малюнка	Емоційно неблагополучні діти
Яке почуття передає малюнок?	незрозуміле, сумне, тривожне.
Що виглядає дивним на малюнку?	<u>назви дерев</u> («дракучая ива», «бесстыдница», «дерево-плаття», «напів'ялина», «кокороко» тощо); <u>розташування дерев на малюнку та їхні розміри</u> ; <u>кольори дерев</u> (червона ялина, або різні дерева одним кольором тощо); <u>кількість дерев</u> (одне або ліс, сад тощо); <u>невідповідність</u> : плодів деревам (шишки на пальмі), місцю, де повинно зростати («дуб у пустелі»); стовбур дерева з ниток; кущі замість дерев; дерева–люди (з очами, руками, ногами тощо)
Розміри	несиметричність розмірів дерев на малюнку; одне дерево набагато більше/менше порівняно з іншими; занадто великі дерева, які не вміщуються на одному аркуші; дуже маленькі дерева на майже порожньому аркуші

Викривлення форми	неприродно велика крона дерева; дуже тонкі стовбури; великі лійки для поливу маленьких за розміром дерев; великі сонце, хмари, пташки на малюнках порівняно з деревами; чіткі геометричні форми крон, стовбура
Елементи на межі аркуша	крони дерев або коріння не вміщуються на аркуші; частина сонця, яке визирає; річки, озера без берегів (виходять за межі аркуша)
Інкапсуляція	навколо дерев чіткі круги; тин; річки
Написи на малюнках	крупний почерк; різні кольори в кожній букві; багатослівність (насиченість підписами, написами); або дуже дрібний, нерозбірливий почерк; закреслення
Наповненість/ порожнеча малюнка	Багато порожнього місця; «прозорі», не замальовані стовбури, крони дерев; інтенсивно розмальований малюнок, багато різних елементів (озера, плоди, кошики, пташки, білки, гриби, хмари, лійки, лопати, банки з фарбою тощо); занадто яскраві кольори

Зазначимо, що до таблиці 1. внесені ті опорні елементи малюнків, на основі яких експерти одностайно діагностували ознаки емоційного неблагополуччя у підлітків, залучених до дослідження.

За допомогою експертних висновків також встановлено критерії для аналізу малюнків за тестом–мотивом “Три дерева” і діагностування емоційного благополуччя/неблагополуччя підлітків за допомогою образних репрезентацій та дескриптивних коментарів (описів) до малюнків. Отримані результати подаємо в таблиці 1.4.

**Діагностичні ознаки малюнків (образні репрезентації та коментарі)
емоційно благополучних і емоційно неблагополучних підлітків за
методикою «Три дерева»**

Образні репрезентації та дескриптивні коментарі	Емоційно благополучні діти	Емоційно неблагополучні діти
Дерева (назви, форми, стовбур, крона, коріння)	Звичні дерева, їхні назви, прямі стовбури (інколи невеличкі дупла та сучки), кожне дерево має власну крону, має коріння або натяк на нього	Дивні назви дерев; дивні дерева (інколи несумісні, неприродне місце для зростання, неприродний колір та форма); перекреслені дерева; стовбур дерева з великими дуплами, сучками, не замальований, заповнений незвичними деталями (квітами) або «зв'язаний з ниток»; має людські ознаки (очі, ніс, нафарбовані губи, руки тощо); немає крони чи коріння, або крона/коріння об'єднує всі три дерева
Розташування дерев на малюнку	Кожному дереву вистачає місця на аркуші, незначні з'єднання крони дерев	Крони дерев злиті, сплутані; дереву бракує простору; одне «завалюється» на інше; використання окремих аркушів для кожного дерева; для дерев

		побудовано огорожі
Навколишнє середовище (природа, погода, тощо)	Літо, день, гарна погода, зелені дерева; світить сонце. Дерева зростають в природному середовищі (галявина, сад, ліс тощо)	Погода/сезон або незрозумілі, або негода (осінь, дощ, хмари; ніч); сонце — неприродне. Дерева зростають у неприродних місцях (яблуні в пустелі, в темному лісі; дерева на краю провалля тощо)
Що необхідно зробити для кожного дерева?	Деревам (або дереву, яке символізує підлітка) нічого не треба; трошки полити; трошки більше простору та сонця; підфарбувати стовбур на весні; звертати увагу	Деревам (або дереву, яке символізує підлітка) необхідні кардинальні втручання: пересадка на інше місце; його слід обкопати або поставити огорожу; сильно підживити ґрунт; зрізати крону, щоб не заважала іншим; зібрати всі плоди; обробити хімією від жуків тощо

Зазначимо, що в даному випадку, при зіставленні отриманих результатів за критерієм «емоційний комфорт/дискомфорт» (методика «СПА») та ознаками образних репрезентацій і коментарями до них (методика «Три дерева») розподіл дітей по групах (емоційно благополучні діти та емоційно неблагополучні діти) майже збігається, тобто різниця в показниках не є статистично значущою ($\text{Sig.} > 0,05$).

Культурна специфіка образних репрезентацій вітчизняних підлітків (за їх малюнками). Окрім визначення критеріїв, що вказують на

наявність емоційного неблагополуччя у підлітків (Р. Elkish, Г.М.Ферс) та інших діагностичних ознак малюнків, характерних для вітчизняних підлітків, в дослідженні встановлювалась також культурна специфіка образних репрезентацій підлітків за тестом–мотивом «Три дерева» на основі порівняльного аналізу отриманих даних з результатами аналогічних досліджень, що були проведені з підлітками в інших країнах світу.

В результаті порівняльного аналізу було виявлено низку специфічних ознак образних репрезентацій вітчизняних підлітків, що характеризують особливості їх стосунків з батьками і проявляються через своєрідну символіку у малюнках. По-перше, характерною для українських сімей виявилася проблема психологічної залежності та психологічної сепарації підлітків від батьків (переважно матері). Як показало порівняння наших із даними західних дослідників, процес психологічної сепарації у українських дітей відбувається пізніше і складніше, ніж у підлітків із західних країн. Різноманітні форми симбіотичного зв'язку (переважно з матір'ю) на малюнках українських дітей проявляються в символічній формі у вигляді порушення меж між деревами, взаємопроникнення, сплутаності крони, коріння чи стовбуру. При цьому на малюнках американських підлітків кожне дерево зазвичай стоїть окремо, маючи власне місце для зростання [24], що вказує на підкреслене позиціонування своєї незалежності та автономності від батьків. В образних репрезентаціях західноєвропейських підлітків злиття, яке свідчить про міцний емоційний зв'язок, характерне для стосунків між сіблінгами (близнюки, двійнята) [35].

По-друге, у малюнках вітчизняних підлітків унаочнюється також проблема інфантилізації дитини в родині (як правило, з боку матерів), що є тісно пов'язаною з утрудненою сепарацією. На рівні образних репрезентацій у малюнках це проявляється у вигляді маленьких кущиків, які символізують дитину, та похилених над ними крон дерев (берез, верб, калини), які символізують матір. Водночас, як свідчать дані Н.Coch та Z. Vass, західноєвропейські підлітки малюють переважно однакові дерева і, лише у

випадках патологічної організації психіки, дитина зображує себе у вигляді гілочки (окремої або прикріпленої до дерева, яке символізує матір) [35].

По-третє, малюнки дітей, які брали участь у дослідженні демонструють тенденцію до їх слабкої статево–рольової ідентифікації. Зазвичай на малюнках вітчизняних підлітків різні дерева уособлюють різних членів родини, при цьому часто ані назва, ані образна репрезентація дерева не вказують на стать дитини (наприклад, дівчата — дуби, тополі, каштани; батько може бути яблунею, грушею тощо). На противагу українським японські підлітки символічно акцентують стать кожного дерева [23; 28], а західноєвропейські підлітки нерідко зображують себе у вигляді дерева, яке символізує батька чи матір, залежно від об'єкта ідентифікації [14; 25].

До певної соціокультурної специфіки можна зарахувати також особливості образних репрезентацій у малюнках підлітків з різними емоційними станами (депресивними, тривожними, агресивними). Подібно до малюнків західноєвропейських підлітків, на тих малюнках з вітчизняної вибірки, які вказують на депресивні переживання дитини, важко визначити пору року. Однак зображені дерева рідко бувають мертвими чи без листя, що є головними показниками депресивних станів у західноєвропейській діагностиці [25; 35]. Про агресивні переживання на малюнках українських підлітків переважно свідчить порушення меж і перешкоди, що заважають зростати дереву, яке символізує дитину (велика крона дерева, що нависає; кущі, інші об'єкти, що перешкоджають доступу до інших дерев, струмків, сонця) та насичені червоні та коричневі кольори. Перебуваючи в ролі садівника, діти активно діють: пересаджують дерева в безпечніше місце, обрізають навислі крони тощо. На відміну від них, західноєвропейські діти активно «діють» у процесі малювання, закреслюючи або витираючи дерево, на яке спрямовано агресію; на їхніх малюнках можна побачити явну агресивну символіку (дерева в шипах, колочках; зламані дерева тощо) [14; 16; 20]. Про тривожні переживання вітчизняних підлітків сигналізує «прозорість» малюнків. На малюнках дітей з тривожною симптоматикою

часто з'являються розтушовані певні зони та об'єкти, що може бути свідченням наявності конфлікту або місця його локалізації. Крім того, таким малюнкам притаманні деталізація та докладні написи. Основними ж ознаками тривожності на малюнках американських і західноєвропейських підлітків вважається «примітивне» малювання, викривлення та несиметричність об'єктів на малюнку, не деталізовані об'єкти, або навпаки, надмірна деталізація та підкреслено чітка корекція помилок [18; 32].

Як показало наше дослідження, пряма екстраполяція критеріїв західноєвропейської діагностики психічної патології та емоційних проблем підлітків на вітчизняну вибірку не є коректною. Наведемо декілька прикладів. Так, відповідно до процедури застосування в психіатричній практиці тесту «Три дерева» відомого голландського психіатра J.E. van Lenner, головними показниками психічних захворювань на малюнках підлітків та юнаків є: дерева, намальовані без коріння; дерева, зображені «вільно», без певного порядку; нахилені ліворуч або праворуч стовбури дерев; незвично розташовані на аркуші дерева (наприклад, у лівому верхньому куті); недбало намальовані дерева; ексцентрична форма дерев, а особливо їхніх крон; неприродний розмір дерев (занадто великі або малі); імпульсивна техніка малювання; відсутність певного «порядку» в розташуванні дерев (за віком, за сімейним устроєм: батько, мати, дитина тощо) [34]. Як свідчать наукові джерела, вказані критерії були поширені в психіатричній практиці західноєвропейських країн, починаючи з 70-80 рр. минулого століття і наразі залишаються актуальними і часто вживаними [16; 34]. Проте наше дослідження та досвід застосування методики «Три дерева» на практиці показало, що малюнкам **здорових** українських дітей часто властива імпульсивна техніка малювання, дерева на них часто нахилені до меншого дерева (прояв інфантилізації дитини), дерева дуже рідко намальовані в певному «порядку» (надто при наявності тенденцій сепарації від матері, агресивних переживань тощо), а іноді дерева взагалі не мають коріння.

Критерії діагностики емоційних проблем на основі малюнків у підлітків також повинні співвідноситись із етнічними та культурними особливостями. Так, наприклад, мусульманські дівчата малюють дерева з дуже розвинутою кореневою системою, що відображає їхнє традиційне ставлення до родини та землі, де вони народились [35]. Проте подібні малюнки не дуже характерні для наших підлітків і тому їх поява може свідчити, навпаки, про бажання дітей укріпити сімейні стосунки. Так само, якщо на малюнку українського підлітка з'являється незвичне для нашої природи (флори) дерево, то намальована екзотична рослина може бути свідченням не психічної патології, а бажання виокремитись, просигналізувати таким чином про свої потреби тощо.

Отже, у дослідженні було виявлено певну соціокультурну специфіку у використанні в роботі з підлітками символдраматичного тесту-мотиву “Три дерева”. Ця специфіка проявляється у відмінностях, що характеризують сферу і процедуру застосування тесту вітчизняними фахівцями, порівняно із західними, а також у відмінностях в символіці образних репрезентацій, відображених у малюнках українських дітей, порівняно із дітьми з інших країн.

Отримані дані дозволяють: по-перше, визначити специфічні для вітчизняних підлітків критерії діагностики їх емоційного благополуччя та неблагополуччя; по-друге, окреслити актуальний зміст проблематики підлітків у стосунках з батьками (складна психологічна сепарація підлітків, переважно від матерів; проблема інфантилізації дитини батьками; тенденція до слабкої статево-рольової ідентифікації); по-третє, виокремити особливості малюнків підлітків з різними емоційними станами (депресивними, тривожними, агресивними); по-четверте, підтвердити недоцільність прямої екстраполяції на вітчизняну вибірку діагностичних критеріїв образних репрезентацій, виділених у західноєвропейських дослідженнях для визначення психічної патології та емоційних проблем у підлітків.

Виявлені соціокультурні особливості образних репрезентацій підлітків щодо стосунків у їхніх сім'ях суттєво впливають на особливості діагностичної та подальшої психотерапевтичної роботи з ними. Тому орієнтація на встановлені особливості образних репрезентацій вітчизняних підлітків, урахування їх етнічного та культурного контексту та особливостей стосунків у сім'ях сприятиме підвищенню рівня валідності та якості діагностики, так само, як і ефективному плануванню подальшого психотерапевтичного процесу (вибору адекватного стилю ведення психотерапевтичних сесій, образів КІП тощо).

Використана література

1. Арт-терапия – новые горизонты / [Под ред. А. И. Копытина]. – М. : Когито-Центр, 2006. – 336с.
2. Кісарчук З. Г. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі / З. Г. Кісарчук, Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології [Т.3 : Консультативна психологія і психотерапія] : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка – К. : Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М.М., 2013. – Вип.9. – С.5–32.
3. Кримський С. Сприймаючи серцем, досягнувши розумом. Національні архетипи як втілення долі та історичного досвіду народу / С. Кримський // Віче. – серпень, 1993. – С. 75-83.
4. Лазос Г. П. Психологічна корекція негативних переживань підлітків у стосунках з батьками : Автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук – спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Г. П. Лазос. – Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Науковий світ, 2013. – 20 с.
5. Обухов Я. Л. Символдрама : Кататимно- імагінативная психотерапия детей и подростков / Я.Л. Обухов . – М. : «Эйдос», 1997. – 112 с.
6. Обухов Я. Л. Диагностика внутрисемейных отношений при помощи проективной методики «Три дерева» – [електронний ресурс]. – режим доступу: psy-diagnoz.com/parents-of-children/133-test-tri-dereva.html – назва з екрану.
7. Подольский А. И. Диагностика подростковой депрессивности. Теория и практика / А. И. Подольский, О. А. Идובהва, П. Хейманс. – СПб. : Питер, 2004. – 202 с.
8. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000 – 234 с.
9. Синицкий В. Н. Депрессивные состояния / В. Н. Синицкий – К. : Наукова думка, 1986. – 276 с.
10. Ферс М. Г. Тайный мир рисунка / [пер.с англ. С.Шувалов] / Грегг М. Ферс. – М.: Дементра, 2003. – 176 с.

11. Холмогорова А. Б. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра. – [электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 2. – режим доступа: URL: <http://medpsy.ru> – назва з екрану.
12. Чебаро М. Кросс-культуральные исследования в изобразительном искусстве и психотерапии / М.Чебаро // Арт-терапия – новые горизонты / [Под. ред. А. И. Копытина]. – М. : Когито-Центр, 2006. – С. 54-66.
13. Alland A. Playing with form: Children draw in six cultures. — New York: Columbia University Press, 1983. – 247 p.
14. Bekhit, N.S. The use of drawing for psychological assessment in Britain: Survey findings / N.S. Bekhit, G.V. Thomas, R.P. Jolley // Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 2005. – V.78(2). – pp. 205-217.
15. Boyatzis C.J., Varghese R. (1994). Children's Emotional Associations with Color / C.J. Boyatzis, R. Varghese // Journal of Genetic Psychology, 1994. – V.155. – pp.77-85.
16. Comprehensive handbook of psychological assessment / Ed. M. Hersen. – New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. – 661 p.
17. Elkish P. Free art expression // Projective techniques with children / Ed. A.I. Rabin, M.R. Haworth. – N.Y.: Grune & Straton, 1960. – pp. 88 – 273.
18. Engle P.L., Suppes J.S. The relationship between human figure and test anxiety in children drawings / P.L. Engle, J.S. Suppes // Journal of Projective Techniques and Personality Assessment. – V.34. – 1970. – pp. 223-231.
19. Fromage B. Living in palliative care unit: The input of Three Trees Test // Annales medico-psychologiques, 2013 (May). – V. 171, issue 4. – pp. 262-267.
20. Graham-Bermann S. A. Domestic violence in the lives of children: The future of research, intervention, and social policy / S. A. Graham-Bermann, J. L. Edleson. – Washington, DC: American Psychological Association Books, 2001 – 332 p.
21. Guided Affective Imagery with Children and Adolescents / Hanscarl Leuner, Gunther Horn, Edda Klessmann. – NY: Springer-Verlag New York Inc., 2012. – 286 p.
22. Hammer E.F. Self-Growth in Families: Kinetic Family Drawings, Research, and Application. Book Review / E.F.Hammer // The Arts in Psychotherapy, 1983. – V. 10. – pp. 197-198.
23. Henderson N. D. Sex of person drowns by Japanese, Navaio, American white and Negro seven years olds. / N.D. Henderson, B.V. Batler, B. Coffenoy // Journal of personality Assessment, 1971. – V.35. – pp. 261-264.
24. Howells J.G. A Projective Technique for Assessing Family Relationships / J.G. Howells, J.R. Lickorish // Journal of Clinical Psychology, 1969. – V. 25. – pp. 304-307.
25. Leibowitz M. Interpreting children's drawings: A self-psychological approach. – London: Brunner Mazel. – 387 p.
26. Leuner H. Guided Affective Imagery (GAI): A Method of Intensive Psychotherapy / Hunscler Leuner // American Journal of Psychotherapy, January 1969. – Vol. XXIII/ – No. 1. – pp. 4-22
27. Lynch E.W. Developing cross-cultural competence: a guide for working with youth children and their families / E.W. Lynch. – Baltimor, MD: Paul H. Brookes Publishing Company, 1992. – 546 p.

28. Meili-Dworetzki, G. Spielarten des Menschenbildes: Ein Japanischer und schweizerischer Kinder / G.Meili-Dworetzki. – Bern : Hans Huber, 1982. – 180 p.
29. Milne L.C. Color in children's drawings: The influence of age and gender / L.C. Milner, P. Greenway // *The Arts in Psychotherapy*, 1999. – V. 26. – pp. 261-263.
30. Pederson P.B. The Culture-Bond counselor as an Unintentional racist / P.B. Pederson // *Canadian Journal of Counseling* . – 1995, # 29.3. – pp. 197-205
31. Psychological characteristics of eating disorders as evidenced by the combined administration of questionnaires and two projective methods: the Tree Drawing Test (Baum Test) and the Sentence Completion Test / Mizuta I., Inoue Y., Fukunaga T., Ishi R., Ogawa A., Takeda M. – [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>. – назва з екрану.
32. Roedelein J.E. Imagery in Psychology: A Reference Guide / J.E. Roedelein. – Westport: CT. Praeger Publishers, 2004. – 354 p.
33. Suzuki L.A., Ponterotto J.G., Meller P.J. Hadbook of Multicultural Assessement: Clinical, Psychological and Educational Applications. – San Francisco: A Wiley Imprint, 2008. – 706 p.
34. van Lenner J.E. Performance on some projective tests under LSD-25 / J.E. van Lenner // *Advanc.psychosomat.med.*, 1960. – V.1. – pp. 219-222.
35. Vass Z. A Psychological interpretation of drawings and paintings. The SSCA method / Zoltan Vass. – [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.freado.com>. – назва з екрану.
36. Vernis J.S. The draw-a-person-in-the-rain technique: its relationship to diagnostic category and other personality indicators / J.S. Vernis, E.F. Lichtenberg, L. Henreich // *Journal of Clinical Psychology*, 1974. – # 30. – pp. 107-414.

1.3. Технології формування зрілих стосунків у сучасних родинх засобами кататимно-імагінативної психотерапії

На сучасному етапі становлення наукової думки проблема особистісного розвитку, саморозкриття потенціалів особистості та її самореалізація є однією із найважливіших для вивчення. Сучасні фахівці, надаючи психотерапевтичну допомогу, орієнтуються перш за все на унікальний внутрішній світ самої особистості. Саме необхідність налаштування психотерапевта на індивідуальні сенси людини визначає потребу у комплексних знаннях про особистісний розвиток.

Проблема особистісної зрілості була завжди у фокусі уваги зарубіжних та вітчизняних фахівців. Як правило, авторів більше цікавлять чинники порушень у сфері міжособистісних стосунків, причини розриву стосунків, умови розвитку міжособистісних стосунків. При цьому внутрішні динамічні процеси деструктивних та зрілих стосунків вивчаються мало. Сучасне дослідження (2008-2010pp.), яке проведено нами у вітчизняних умовах показало, що стосунки у родинх достатньо обтяжені деструктивними типовими уявленнями особистості про сім'ю [18]. Цей факт дає додатковий привід для дослідження проблеми зрілості особистості сучасних українців та їх здатності до зрілих стосунків у родині.

Здатність зрілої особистості до багатогранних, гармонійних, наповнених сенсом соціальних стосунків відзначалася низкою авторів. Так, Гордон Олпорт [13] вирізняє шість рис зрілої особистості: широкі кордони «Я», самоприйняття та емоційний спокій, здатність до самопізнання та почуття гумору, цільність життєвої філософії, реалістичне сприйняття реальності та *здатність до щирих соціальних стосунків*. А. Маслоу [10] пов'язує зрілість особистості з її прагненням до самоактуалізації і розрізняє такі важливі риси: більш адекватне сприйняття дійсності, прийняття себе та інших такими, які вони є, спонтанність у своїх проявах, захоплення власним

життєвим завданням, стійкість до фрустрацій, креативність, *толерантність та доброзичливість стосовно інших, демократичність у стосунках*. К. Роджерс [16] пов'язує зрілу поведінку особистості з прийняттям відповідальності за власні вчинки, оцінкою досвіду на основі власних внутрішніх переживань, усвідомленням власної відмінності від інших, *можливістю поважати унікальний світ іншого*. Д. Бьюдженталь [2] пов'язує особистісну зрілість з відкритістю власному досвіду, розвитком самопізнання, розвитком ідентичності, толерантністю до невизначеності, прийняттям особистої відповідальності, *здатністю до глибоких відносин з іншими*. З. Фройд [19] розглядав зрілу особистість через призму її психосексуального розвитку. Ідеальним, на думку вченого, є генітальний характер. Особистість з таким характером є *зрілою і відповідальною у соціально-сексуальних стосунках*. Цікавими видаються дослідження зрілості особистості сучасних українських авторів психодинамічного спрямування [19]. Зокрема, Л. Гребінь вважає структурну зрілість метою розвитку і пов'язує її зі *«здатністю до самостійного утримання та відновлення онтологічної структури людини (курсив наш)»* [4, с.45].

Отже, особистісну зрілість ми пов'язуємо з сукупністю характеристик, які формують структурну цілісність «Я» і впливають на здатність особистості до самоосмислення, самодиференціації, саморозвитку та на її можливість створювати конструктивну взаємодію з іншими. Зрілість особистості є однією з вирішальних умов здатності до зрілих стосунків.

На думку представників психодинамічної парадигми, здатність особистості до глибоких і щирих стосунків формується у ранньому дитинстві. З. Фройд говорить, що у випадку значних травматичних переживань у ранньому дитинстві та фіксації лібідо, адекватне входження у генітальну стадію утруднене. Іншими словами, певні типи фіксацій на ранніх стадіях розвитку можуть перешкоджати становленню особистісної зрілості.

Представники теорії об'єктних стосунків напряду пов'язують особливості соціального функціонування особистості з її раннім досвідом взаємин з так званими *первинними об'єктами*. З точки зору психодинамічного підходу, *об'єкт* розглядається як реальна чи уявна людина, на яку спрямовані прагнення та бажання суб'єкта. Під *первинними об'єктами* [15] представники теорії об'єктних стосунків розуміють значущих особистостей, які взаємодіяли з дитиною на ранніх етапах розвитку. Пізніше образ первинних об'єктів може мати свою символічну репрезентацію у глибинних структурах особистості.

Здатність до *здорових об'єктних стосунків* у зрілому віці деякі автори пов'язують з раннім досвідом надійного симбіотичного зв'язку з матір'ю. Так Р. Шпіц [21] та Д. Боулбі [1] доводять, що якість ранньої прив'язаності матері та дитини є ключовим аспектом здорового розвитку. Впевненість у власних силах, активність та успішність соціального функціонування особистості може сформуватися лише на тлі надійної та ніжної прив'язаності у дитинстві. Г. С. Салліван [17] теж зазначає, що особистості взаємодіють між собою на основі своїх минулих стосунків з іншими. Вирішальними, на його погляд, є ранні стосунки дитини з матір'ю, які закладають основи для утворення я-динамізмів: «хороше «Я»», «погане «Я»» і «не «Я»». Ці динамічні утворення і стають частиною реакцій людини у майбутніх *міжособистісних стосунках*. Д. Віннікотт [3] також надавав стосункам з первинними об'єктами вирішального значення. Саме цей вчений застосовує у своїх працях доволі красномовні поняття: *достатньо хороша мати* (яка адекватно відчуває потреби дитини, диференціює їх, відчуває власні психологічні кордони та кордони немовля, дружньо та емоційно ставиться до дитини, створює умови для помірних фрустрацій, які є умовою здорового розвитку), *занадто хороша мати* (яка відчуває потреби дитини, емоційно та дружньо ставиться до неї, дещо розмиває психологічні кордони (власні та дитини), намагається уникати здорових фрустрацій дитини через власну тривогу), *погана мати* (яка нечітко диференціює потреби дитини, часто

зливає їх з власними, розмиває психологічні кордони, холодно, відсторонено чи вороже ставиться до дитини, створює умови для занадто сильних фіксацій, що перешкоджають здоровому розвитку). *Достатньо хороша мати* через сприятливий холдінг формує основу для інтерналізації позитивних об'єктів, що, як уже зазначалося, і є прототипом майбутніх *успішних соціальних взаємодій*. На думку автора, зріла особистість набуває особливих якостей: здатність бути насамоті у відносинах та поза ними, можливість відчувати власні кордони та кордони іншого у взаємодії. Теорія розвитку об'єктних стосунків Р. Фейрбейрна [23] базується на якості залежності від об'єкту. Як стверджує автор, розвиток об'єктних стосунків є процес, у результаті якого інфантильна залежність від об'єкту поступово трансформується у зрілу залежність. Показово, що зрілу залежність Фейрбейрн пов'язує з потребою і можливістю саморозкриття, саморозвитку та реалізацією росту потенціалів «єго», що втілюються у *взаємостосунках з іншими людьми*.

*Таким чином, зберігаючись у несвідомому, інтерналізовані об'єкти формують сутність людини, що являє собою відкриту систему, яка розвивається і зберігається з допомогою соціальних зв'язків. Базові форми взаємин у дитячому віці є основою для комплексного функціонування стосунків у дорослих. Характеристика базових взаємин особистості з власним світом та соціальним середовищем вміщується у достатньо прості та водночас ємні формули: **довіра-недовіра, автономія-залежність, структурованість-розбалансованість, активність-пасивність**. Ці основні характеристики особистості взаємодії зі світом є основою для її функціонування у широкому контексті.*

Характеристика «довіра-недовіра» відображає ступінь відкритості особистості до світу, до нових вражень та інших людей, розкривається у її здатності проявлятися безпосередньо та автентично. Згідно теорії об'єктних стосунків, базова довіра до світу формується уже під час вагітності матері, народження дитини та у перший рік її розвитку. Основні фактори, які можуть

впливати на порушення у формуванні довіри пов'язані з травматичним перебігом вагітності, небажанням матері мати дитину, раннім тривалим відлученням немовля від матері, емоційною холодністю матері та її дистанціюванням від дитини. Характеристика *«автономія-залежність»* відображає ступінь розвитку незалежності особистості стосовно власних внутрішніх об'єктів, об'єктів оточуючої дійсності та інших людей. Іншими словами, автономія особистості розкривається у її здатності вільно та природно взаємодіяти з собою, іншими та світом без формування симбіотичних зв'язків. Здатність діяти автономно зароджується вже на етапі формування базової довіри до світу. Довіра до об'єкту матері є умовою для якісної сепарації дитини від симбіотичних стосунків з нею. Далі автономія формується у період розвитку дитини від року до трьох. Представники теорії об'єктних стосунків [15] вважають цей період ключовим для закладання самостійності, впевненості у собі та здатності до вільного самовираження. Надмірний консерватизм та опіка матері, не виправдане обмеження перших ініціативних дій дитини, покарання за перші помилки та неохайність є умовами формування порушень на цій стадії розвитку особистості.

Характеристика *«структурованість-розбалансованість»* відображає здатність особистості упорядковувати внутрішній світ та зовнішні події, підтримувати «здоровий» гомеостаз власного психічного життя. Формування структурованості відбувається теж поетапно. Базова довіра до світу і впевненість у власних силах є основою для вільного маніпулювання об'єктами внутрішньої та зовнішньої реальності. У період розвитку дитини від трьох до п'яти років кристалізується вміння упорядковувати свою та зовнішню реальність. Дитина починає ідентифікувати себе з об'єктами власної статі, вирізняє структури закономірності, необхідності, порядку, обмеженості. Умовами формування порушень на цьому етапі розвитку стають неможливість ідентифікуватися з об'єктами власної статі або «завоювати» об'єкт протилежної статі, хитка позиція батька як гаранта закону, порядку, логічності [6; 7; 9; 15].

Характеристика «*активність-пасивність*» відображає ступінь розвитку здатності особистості до енергійних поступальних проявів стосовно власного світу чи оточуючої дійсності. Активність розкривається в умінні особистості утримувати вектор власного розвитку, акумулювати життєву енергію у процесі досягнення цілей, налагоджувати та підтримувати позитивні стосунки зі світом. Формування активності відбувається на кожній із вищеописаних стадій розвитку особистості. Базова довіра до світу, впевненість, автономність та структурованість особистості є, на наш погляд, важливими ланками у розвитку її конструктивної та вільної активності. Разом з тим, представники теорії об'єктних стосунків роблять акцент на періоді сепарації дитини від об'єкту матері (від року до трьох). Неадекватне реагування матері на перші активні дії малюка, його фантазії та ініціативи створюють умови до пасивної залежної позиції. Засвоївши негативний досвід у вільному вияву ініціатив, особистість ніби приймає внутрішнє рішення про небезпечність, непотрібність та безглуздість власної діяльності. Її життя перевантажується страхами та пересторогами, автентичні інтенції сприймаються як неважливі, безглузді, невідповідні зразку [3; 5; 6; 7; 9; 15].

Таким чином, важливі психодинамічні характеристики зрілих стосунків суттєво розкриваються у теорії об'єктних стосунків і пов'язані вони у першу чергу з такими характеристиками взаємин, як: *любов, зріла автономія між партнерами, довіра, структурованість, активність та розвиток. Зрілі стосунки* пов'язані зі спільним розвитком партерів, довірою, динамічністю, активністю, автономією, спрямованістю на відкриття себе та іншого, здатністю переживати моменти глибинного єднання та почуття любові. З огляду на це, *здатність особистості до зрілих стосунків* ми визначаємо як *сукупність характеристик особистості, що впливають на її можливість створювати та утримувати довірчі, структуровані, сталі, відповідальні, динамічні та глибокі соціальні зв'язки, які стимулюють спільний розвиток партерів.*

Отже, аналіз літератури показав, що психодинамічний контекст стосунків має суттєвий зв'язок зі структурними особливостями клієнтів. Важливим видається те, що сформовані у процесі онтогенезу внутрішні об'єкти особистості надалі грають вирішальну роль у побудові стосунків з оточуючими. І, навпаки, якість стосунків з оточуючими є важливим діагностичним показником та маркером внутрішнього життя клієнта. Очевидно, що психотерапевт, працюючи у контексті розвитку особистості, рано чи пізно стикається з запитом, що пов'язаний зі стосунками. Разом з тим, запити, які стосуються взаємодії з оточуючими, неодмінно приводять процес психотерапії до особистісного контексту. Тобто, *здатність особистості до створення зрілих стосунків з оточуючими є суттєвою і показовою одиницею аналізу психотерапевтичного процесу*. Особливого контексту набувають стосунки у родинному оточенні. Сучасні продуктивні психоаналітичні ідеї нерідко пов'язані з описом психодинаміки шлюбних стосунків. На думку деяких авторів, ми одружуємось з тим партнером, який має низку особливостей, які притаманні йому реально і на які ми сподіваємось у власній уяві. Цікаво, що останнім часом психоаналітики говорять про частковий збіг та взаємозалежність фантазій та уявлень партнерів, які вирішили побратися. Деякі автори називають таке явище «взаємною проєктивною ідентифікацією», інші – «невротичною комплементарністю», «свідомими і несвідомими контрактами» [12]. Як зазначає Ф. Сандер [24], дитячі конфлікти та переживання, які піддалися витісненню, знову повторюються з тими значущими людьми, які вступають з нами у подібні або комплементарні несвідомі конфлікти. З точки зору представників теорії об'єктних стосунків, шлюб – це взаємодія прихованих внутрішніх об'єктів. Нерідко виявляється, що у пар переважають *спільні внутрішні об'єкти*, що утворилися на основі несвідомої асиміляції батьківських образів [12].

З огляду на вищезазначене, контексти мотиву вибору партнера для шлюбу, образ партнера, психодинаміка взаємодії подружжя, зміст їхніх

основних конфліктів набувають особливого діагностичного та психотерапевтичного значення. На наш погляд, саме ці показники допомагають розкривати глибинний зміст стосунків і дозволяють оцінити здатність особистості до зрілої взаємодії. Крім того, ці ж показники створюють можливість для одночасного утримання у полі зору особистісного контексту клієнтів та їхніх соціальних проявів у взаємодії з іншими, що, у свою чергу, дозволяє вирішити основне завдання глибинно зорієнтованої психотерапії пар: звільнити членів сім'ї від тих несвідомих конфліктів, що заважають їм комунікувати один з одним як із здоровими особистостями [12].

З огляду на вищезазначене, нами була розроблена програма дослідження феномену якості стосунків у сучасних українських родинах. Перш за все нас цікавили психодинамічні особливості взаємодії у сім'ї: тобто, як глибинні характеристики партнерів впливають на якість їхніх стосунків. Вивчаючи феномен формування зрілих стосунків у шлюбних парах, ми провели дослідження у якому з'ясували характеристики стосунків у сучасних родинах, особливості психодинамічної складової взаємодії шлюбних партнерів, специфіку застосування психодинамічного підходу у вітчизняних умовах.

Дослідження проводилось у шлюбних парах, які звертались по психотерапевтичну допомогу і які мали різний сімейний стаж (від 5-ти до 15-ти років), різне соціальне становище, досліджувані не відбиралися спеціально за віковим критерієм. У процесі дослідження застосовано наступні методи: анкетування, тестування, неструктуроване спостереження, інтерв'ю, бесіда, аналіз продуктів діяльності (аналіз мотивів кататимно-імагінативної психотерапії), контент-аналіз, методи математичної статистики – альтернативний аналіз, кореляційний аналіз Пірсона.

У результаті проведеного експериментального дослідження встановлено наступне. Проблема якості взаємодії між партнерами у шлюбі значно актуалізована у свідомості респондентів: переважна кількість

досліджуваних (81%) звертає увагу на якість стосунків у родині, разом з тим задоволеність якістю стосунків відмічається у значно меншій кількості респондентів (31%). Ті подружні пари, які звернулися по психотерапевтичну допомогу, говорять про незадовільний рівень стосунків між ними. Аналіз даних респондентів, які пройшли анкетування та діагностичну бесіду показав, що погіршення якості стосунків пов'язані з тими моментами, в яких виникає необхідність ***утримувати адекватні кордони взаємодії, проявляти повагу до особистісного простору партнера, довірко ставитись до ініціатив дружини чи чоловіка.*** Значній кількості шлюбних партнерів важко помірковано ставитись до тих інтересів чоловіка чи дружини, які не пов'язані з сім'єю безпосередньо. Як чоловіки, так і жінки нерідко вдаються до «перевірки» телефону та соціальних сторінок партнера і відзначають, що їм не вистачає особистісного простору, що їхня активність значно стримується партнером, що їм важко у повній мірі будувати довірчі стосунки. Лише незначна кількість респондентів говорить про те, що чоловік чи дружина відіграє значну роль у особистісному розвитку респондента. Ті ж досліджувані, які вирізняють розвивальну функцію шлюбного партнера, нерідко обмежують її лише змістом спільного дозвілля, а не якістю взаємодії, яка може набувати трансцендентальних рис. Незалежно від форми запиту (на індивідуальну роботу по покращенню стосунків чи на парну), жінка чи чоловік вбачає причину сімейних непорозумінь у несприятливій поведінці партнера, який, на думку одного з респондентів, і повинен змінитися, взяти на себе відповідальність за позитивні зміни у сімейному мікрокліматі. Напружені стосунки у взаємодії між шлюбними партнерами однозначно сприймаються ними як негативні і як такі, що не мають ніяких позитивних потенціалів. І жінки, і чоловіки у конфліктній ситуації застрягають, власне, на етапі «хто правий, а хто винен», вирішуючи ситуацію не через пошук причин непорозуміння, а через пригнічення особистісного сенсу та інтересів одного із партнерів.

Разом з тим значна кількість респондентів відзначає (68%), що їхні стосунки у шлюбі достатньо упорядковані: вони мають спільні інтереси, правила, традиції, спрямованість. Як чоловіки, так і жінки, що приймали участь у дослідженні, відзначають, що шлюбний партнер цікавить їх як особистість (51%) і їм важливо, щоб саме обраний партнер був поряд.

Поняття зрілості стосунків між партнерами сприймається респондентами дещо неповно: основними критеріями, за якими шлюбні партнери оцінюють ступінь зрілості стосунків, є наявність довірчої взаємодії та відсутність конфліктів. Компоненти структурованості, відповідальності, гнучкості, глибини та розвитку досліджувані не вирізняють. Переважна кількість партнерів фіксуються на характеристиках «приємно-неприємно», «напруга-релакс», «страждання-задоволення», вказуючи на своїх партнерів як на відповідальних за переживання комфорту у стосунках. В цілому така тенденція свідчить про недостатню осмисленість феномену зрілих стосунків та їх значення у партнерській взаємодії.

У сучасних родинх переважають наступні психодинамічні характеристики взаємодії між шлюбними партнерами: недовіра, залежність, структурованість, пасивність. Існує значно виражений прямий кореляційний зв'язок ($r=0,69$; $p\leq 0,1$) між такими характеристиками стосунків як *зріла автономія* між партнерами та *активність, рухливість, розвиток* взаємодії та партнерів; Існує кореляційний зв'язок ($r=0,57$; $p\leq 0,1$) між характеристиками *довірливості* та *активності* партнерів.

Аналіз даних діагностичного інтерв'ю показав, що у більшості досліджуваних є несприятливі фруструючі обставини, що можуть впливати на утворення фіксацій на оральній (оральна стадія розвитку охоплює період від народження до 1-го року і включає в себе нарцисичний, шизоїдний, депресивний етапи) та анальній стадіях розвитку, відповідно подальші стадії розвитку відбувалися уже з невротичними ускладненнями. У результаті аналізу визначено наступні типові фруструючі обставини, вказані в таблиці 1.5.

**Типові фруструючі обставини у респондентів на різних стадіях їхнього
раннього розвитку**

<i>№</i>	<i>Назва стадії</i>	<i>Несприятливі фруструючі обставини</i>
1	<i>Оральна стадія</i>	Годування немовля за розкладом, а не за потребою; обмежене перебування дитини на руках; раннє привчання дитини до «самостійності» – ініціювання тривалого перебування дитини на самоті; ігнорування плачу дитини, в якій «все гаразд» - сухі пелюшки, відсутність почуття голоду, відсутність захворювання; обмеження рухової та пізнавальної активності дитини – тривале використання манежів; рання соціалізація – перебування у дитячому садку; розлучення батьків.
2	<i>Анальна стадія</i>	Стимування розвитку самостійності, активності та ініціативності; пригнічення природної цікавості дитини, якщо вона не співпадає з дорослими нормами поведінки; тривожне ставлення до рухової активності дитини; раннє і директивне привчання дитини до горщика; підвищена вимогливість до нормативності дитячої поведінки; розлучення батьків.
3	<i>Едіпальна стадія</i>	Конфлікти батьків і/або їх розлучення; надмірна прив'язаність до матері або підкреслене відсторонення від неї; збіднене

		змістовно і емоційно або значно обмежене у часі спілкування з батьком; нав'язування надмірно стриманих форм поведінки; осуджування інтересу дитини до протилежної статі та питань, які стосуються статевої сфери; інформаційне обмеження дитини у питаннях, що стосуються статі та статевої взаємодії.
4	<i>Латентна стадія</i>	Конфлікти батьків і/або їх розлучення; надмірна прив'язаність до матері або надмірна відстороненість від неї; шкільна тривожність; шкільна дезадаптованість; складнощі формування почуття компетентності у навчальній діяльності.
5	<i>Генітальна стадія</i>	Складнощі у проявах почуття симпатії до об'єктів протилежної статі та формування довірчих інтимно-особистісних стосунків; домінування почуття сорому та страху при побудові стосунків з протилежною статтю; брак інформації щодо особливостей взаємодії з об'єктами протилежної статі; бажання симбіотично зливатися у взаємодії з партнерами; бажання надмірного контролю поведінки партнера.

Як видно з таблиці 1.5, виявлено типові фруструючі обставини для вітчизняних респондентів, які можуть впливати на утворення фіксацій і суттєво визначати тип взаємодії особистості з оточуючими людьми. Так, порушення на оральній та анальній стадіях розвитку негативно впливають на розвиток довірчих та надійних стосунків у діаді мати-дитина [5]. Виходячи з

цієї обставини, вже на едіпальній стадії можна чітко прослідкувати певні ускладнення у формуванні тріангуляції (відношення мати-батько-я)[5]. Далі невротичні обтяження прослідковуються на латентній стадії і значно прогресують у ситуації формування інтимно-особистісного спілкування на генітальній стадії. В цілому можна сказати, що сучасні вітчизняні респонденти мають значні складнощі у формуванні зрілого геніального характеру і здатності до відкритих, довірчих, відповідальних стосунків.

Детальний аналіз інтерв'ю, діагностичної бесіди та тесту показав: існує взаємозв'язок між типовим змістом перенесення партнерів, змістом їхніх регресивних тенденцій та характеристиками неусвідомленого контракту шлюбної взаємодії. Так, типові проєкції партнерів стосовно образу один одного пов'язані з баченням у іншому таких властивостей, як: інший – об'єкт інтересу і посиленої уваги; інший – той, хто має виправити деякі риси характеру; інший – той, кого потрібно контролювати; інший – той, хто має піклуватися про мене; інший – той, хто здатен значно вплинути на моє емоційне благополуччя; інший – той, хто відповідає за емоційне (або фінансове) благополуччя у родині; інший – джерело конфліктних ситуацій; інший – той, хто несправедливо ставиться до мене. У значної кількості шлюбних пар стосунки функціонують на тлі процесу проєктивної ідентифікації: процесу, за допомогою якого суб'єкт сприймає об'єкт таким, що начебто він вміщує в собі елементи особистості суб'єкта і викликає у останнього такі почуття і поведінку, які узгоджуються з цим проєктивним сприйняттям [15]. Відповідно, зміст регресивних тенденцій партнерів у взаємодії переважно стосується більш ранніх, доедіпальних взаємодій з внутрішніми об'єктами – посилюються тенденції залежності, пасивності, параноїдальності, агресивності, приписування іншому якостей всемогутності. *Зміст же неусвідомлених контрактів між партнерами окреслює їхнє двохстороннє прагнення: до безумовного прийняття партнером, з одного боку, та бажанням приймати чи відштовхувати – з іншого; злиття кордонів та бажанням зливатися чи відсторонюватись; доведенням власної*

відокремленості і незалежності та бажанням приймати ці прагнення чи забороняти, ствердженням права на ініціативу та бажанням віддати комусь ініціативу чи всіяко перешкоджати її проявам.

Розглянемо як проявляються проєктивні тенденції партнерів щодо сімейної взаємодії на прикладі аналізу тесту «Три дерева».

Сімейна пара Н. та О. перебувають у шлюбі 10 років. Мають доньку віком 4-х років. Основні скарги стосуються непорозумінь у повсякденній взаємодії, збільшення кількості конфліктів, їх сили та тривалості. Проєктивний тест «Три дерева», який виконували обидва партнери, виявив (Додаток 1): в цілому у сім'ї відслідковується сприятлива тенденція стосунків, що виявляється у оптимальній дистанції між деревами, чіткістю у промальовуванні контурів, інтенсивністю забарвлення самих дерев, у збігові форм дерев на двох малюнках. Разом з тим, прослідковується стійка розбіжність в уявленнях партнерів про розподіл стосунків у сім'ї. Чоловік сприймає себе у центрі сімейної системи і дистанційно ближче до жінки, ніж до дочки. Жінка ж у центрі сімейної системи сприймає дочку і дистанціює чоловіка від себе. Крім того, жінка свою роль частково сприймає як чоловічу, а чоловіка сприймає як такого, що несе жіночі ролі (у жінки дерево чоловічого роду - «тополь», а у свого чоловіка вона вкладає жіночі образи – дерево жіночого роду – «береза»). Обидва партнери проєктують власну хорошу частину на іншого, а себе сприймають як носіїв страждаючої частини. Тим самим вони ніби перекладають відповідальність за своє благополуччя на партнера, ображаються один на одного і чекають, що лише інший має щось зробити для покращення стосунків. Таким чином, у сімейній взаємодії виникає когнітивний дисонанс – у сприйнятті місця і ролі один одного, а також у розподіленні відповідальності за стани один одного. Такі стосунки є недостатньо зрілими, оскільки партнери не виходять на конструктивний діалог і не сприяють розвитку один одного. Вони ніби «застрягли» у ситуації звинувачень і очікувань змін один від одного, що зовсім не сприяє виходу на якісно новий рівень стосунків.

На основі аналізу змісту імагінацій досліджуваних встановлено взаємозв'язок між характеристиками внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів та особливостями їхньої взаємодії. Так, типові характеристики внутрішніх об'єктів партнерів пов'язані у першу чергу з фантазіями про надмірну близькість чи, навпаки, підкреслену дистанційованість батьківських фігур стосовно респондента; про виключну контролюючу та домінантну функцію одного чи обох батьків; про пригнічення батьківськими фігурами ініціативи, відокремлення та розвитку респондентів; про неможливість відкритих стосунків та проявів щирих бажань стосовно батьківських фігур; про надмірну активність батьків у житті респондента тощо. Відповідно, реальна взаємодія шлюбних партнерів стосується тем подібних до тих, що фігурують у образному просторі учасників комунікації: «злиття-відокремлення», «активність-пасивність», «довіра-недовіра», «відповідальність-інфантильність», «свобода-контроль» тощо. Таким чином, дитячі конфлікти чи переживання, які було витиснуто зі свідомості, знову повторюються з тими значущими людьми, які вступають у подібну взаємодію з особистістю. Нерідко виявляється, що у шлюбних партнерів їхні *внутрішні об'єкти* вступають у комплементарну взаємодію.

Таким чином, ми бачимо, що феномен зрілих стосунків багат шаровий та включає в себе і свідомі, і несвідомі компоненти. Виходячи з цього, *технології* формування зрілих стосунків, доцільно будувати на основі методів психодинамічної парадигми, які створюють умови для прорацювання різних пластів у стосунках між шлюбними партнерами. На наш погляд, найбільш вдалим для такої роботи є метод кататимно-імагінативної психотерапії (КІП, символдрами). Загальна характеристика даного методу вже була здійснена у попередньому параграфі. У своєму тексті зупинимося на тих особливостях методу, які мають безпосередній стосунок до теми нашого дослідження.

Практикуючи метод КІП, психотерапевт користується класичними техніками психоаналізу, а також специфічними, які властиві лише для цього

методу: аналітична бесіда, релаксація, уявлення образу (мотиву) на задану тему, малювання. Психотерапевтичний ефект символдрами полягає в тому, що у “мотивах”, як і у сновидіннях, символічно представлені актуальні емоційні проблеми та глибинні пласти конфліктів. Слід сказати і про спеціальні прийоми кататимно-імагінативної психотерапії, які дозволяють вирішувати внутрішні конфлікти на символічному рівні і які застосовуються під час уявлення заданих мотивів. Це прийоми символічного *примирення, годування і задобрювання, конфронтації, використання дружнього налаштованого провідника* [8].

Одним із важливих моментів в цьому параграфі є представлення технології формування зрілих стосунків у сучасних родинах у рамках психодинамічного підходу. Визначаючи *технологію* формування зрілих стосунків як сукупність методів, прийомів та способів досягнення мети у цій роботі, ми вирізнили основний метод, в якому його процедури, прийоми, техніки та принципи цілком задовольняють завдання психотерапії. Крім того, ми визначили ті мотиви символдрами, які є найбільш вдалим для роботи, окреслили спеціальні умови проходження процедур, модифікували деякі прийоми символдрами у зв’язку зі специфікою вітчизняних клієнтів, з якими здійснювалась психотерапевтична робота щодо формування зрілих стосунків. Отже, розглянемо специфіку формування зрілих стосунків у вітчизняних сім’ях.

На етапі створення робочого альянсу слід враховувати прагнення вітчизняних клієнтів переадресовувати відповідальність за процеси у їхньому житті на зовнішні об’єкти. У зв’язку з цим варто сприяти усвідомленню клієнтом власної ролі у процесі психотерапії та у побудові стосунків зі шлюбним партнером. Крім того, рекомендовано ряд психотерапевтичних сесій спрямовувати на усвідомлення позицій та внеску кожного шлюбного партнера у взаємостосунки, що склалися.

Працюючи з вітчизняними клієнтами, особливу увагу варто спрямувати на роботу з психологічними кордонами у психотерапевтичному процесі в

цілому та у контексті шлюбної взаємодії. Важливо чітко означувати психотерапевтичні рамки, правила взаємодії у психотерапевтичному процесі. Рекомендовано вибудовувати стратегію усвідомлення партнерами необхідності дотримання певних правил взаємодії у шлюбі: право на конфіденційний простір, власну думку, особистісні інтереси, смаки, уподобання тощо. Враховуючи тенденцію вітчизняних клієнтів до злиття з об'єктами, важливо поступово сприяти розвитку у них більш зрілої позиції як у психотерапевтичному процесі, так і у партнерських стосунках.

Особливу увагу варто спрямовувати на пропрацювання негативно забарвлених проєкцій партнерів стосовно один одного та стосовно психотерапевта. У цьому контексті варто сприяти виробленню специфічної рефлексивної позиції партнерів стосовно себе та стосовно власної взаємодії зі світом. Специфічність вищезазначеної позиції полягає у тому, що клієнти навчаються сприймати себе та інших через позицію спостерігача, відслідковуючи одночасно власні прояви та прояви іншого у ситуації, що складається. Крім того, важливо сприяти розвитку усвідомлення клієнтами власних характерологічних особливостей, типових емоційних станів, провідних поведінкових стратегій.

Слід зазначити, що вітчизняні клієнти потребують значної емоційної підтримки на етапі розвитку у них здатності до ініціативності та активності. Варто заохочувати ініціативні дії та творчі спроби клієнтів, приділяти увагу обговоренню позитивного впливу активних, осмислених та творчих дій на розвиток особистості, стосунків та динаміку психотерапевтичного процесу. Особливої уваги потребують ситуації, де ініціативні спроби клієнтів стикаються з невдачами – нерідко ці факти стають для наших співвітчизників вирішальними для того, щоб закріпитися у більш пасивній та безініціативній позиції.

Вітчизняні клієнти чекають значної структурованості від психотерапевтичного процесу. У зв'язку з цим рекомендовано прицільно упорядковувати досвід, набутий клієнтами у ході психотерапії.

Нами вирізнено також специфіку застосування деяких **технік кататимно-імагінативної психотерапії**, яка виникає у зв'язку з описаними вище особливостями внутрішніх об'єктів клієнтів та особливостями взаємин із іншими. Так, техніка релаксації та уявлення образу сприймається клієнтами не завжди однозначно. З одного боку, пропозиція розслабитись і пофантазувати сприймається зацікавлено, з іншого – викликає настороженість. Таке явище нерідко пов'язане з проблемою втрати базової довіри особистості до світу. Клієнти, як правило, спочатку відчують себе достатньо скуто і користуються шаблонними образами, які зустрічалися у їхньому досвіді вочевидь, а не уявно. Пропозиція намалювати уявлений образ теж не отримує однозначної згоди з боку клієнтів. Найчастіше клієнти говорять про своє невміння малювати, а згодом намагаються знецінити значення малювання фантазії. Така тенденція вказує на значний опір стосовно вільних, творчих та спонтанних проявів клієнтів, що знову ж таки бере свій початок у пригніченні таких характеристик взаємодії, як активність, ініціативність, відповідальність. Таким чином, потрібно приділити значну увагу пропрацюванню опору стосовно вільного фантазування на задану тему та його зображення.

Деякі особливості стосуються також і застосування прийомів кататимно-імагінативної психотерапії. Зокрема, достатньо тривалого часу клієнти потребують для роботи із символічним примиренням, годуванням та задовбрюванням ворожих чи небезпечних об'єктів. Це пов'язано із необхідністю формування у сучасних клієнтів платформи довірчих стосунків та укріплення дружньо налаштованих внутрішніх фігур. Лише незначна кількість клієнтів адекватно сприймають такий прийом кататимно-імагінативної психотерапії, як конфронтація, оскільки у процесі його застосування у них значно посилюються конфліктні структури, що пов'язано з фантазіями вітчизняних клієнтів про відповідальність іншого у ситуації напруженої взаємодії та бажанням ізолювати себе від неї. У зв'язку з цим прийом конфронтації варто застосовувати на тому етапі, коли є достатній

досвід довірчої взаємодії у психотерапевтичному процесі, а також сформована позиція рефлексивного споглядача у клієнта.

Розглянемо у таблиці 1.6, які мотиви символдрами варто застосовувати у зв'язку з різною специфікою порушень у взаємодії шлюбної пари.

Таблиця 1.6

**Типові прояви порушень стосунків у вітчизняних сім'ях та
рекомендовані мотиви символдрами для їх пропрацювання**

№	Порушення у взаємодії шлюбної пари	Типові прояви порушень стосунків у вітчизняних сім'ях	Рекомендовані парні мотиви символдрами для пропрацювання порушень
1.	<i>Активність/пасивність</i>	<ul style="list-style-type: none"> • активність одного з партнерів значно переважає та домінує; • активність одного чи обох партнерів не є автентичною, відповідною почуттям; • активність є невідповідною стосовно ситуації; • пасивність обох партнерів значно переважає; • пасивність одного з партнерів значно переважає і пригнічує активні імпульси у взаємодії. 	<ul style="list-style-type: none"> • Мотив «Пікнік»; • Мотив «Похід у гори»; • Мотив «Похід до зоопарку»; • Мотив «Пісочниця».
2.	<i>Автономія/залежність</i>	<ul style="list-style-type: none"> • симбіотичне злиття кордонів обох партнерів; • симбіотичне 	<ul style="list-style-type: none"> • Мотив «Подорож на кораблі»; • Мотив «Подорож на повітряній

		приєднання одного з партнерів до іншого; • надмірне дистанціювання партнерів, страх зближення; • надмірне дистанціювання одного з партнерів.	кулі»; • Мотив «Похід у гори»; • Мотив «Подорож у печеру»; • Мотив «Пісочниця».
3.	<i>Довіра/недовіра</i>	• недовірче ставлення партнерів один до одного; • нездатність одного з партнерів до довірчих стосунків.	• Мотив «Тварини ходять в гості один до одного»; • Мотив «Подорож у печеру»; • Мотив «Пісочниця».
4.	<i>Структурованість/розбалансованість</i>	• нездатність обох партнерів структурувати стосунки; • нездатність одного з партнерів утримувати сталі, ритмічні стосунки; • жорстке структурування стосунків одним або обома партнерами; • хаотичність стосунків.	• Мотив «Ділянка землі»; • Мотив «Толока».

Таким чином, *зрілі стосунки у взаємодії пари пов'язані у першу чергу з такими цінностями, як любов, повага, свобода, творчість та розвиток.* Природне формування зрілих стосунків у сучасних родинх стикається зі значними перешкодами, які мають глибинну природу. Основні психодинамічні характеристики взаємодії у подружніх парах пов'язані з такими характеристиками, як: залежність, недовіра, пасивність, регідна

структурованість. Встановлено, що існує взаємозв'язок між характеристиками внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів та особливостями їхньої взаємодії. Таким чином, дитячі конфлікти чи переживання, які було витиснуто зі свідомості особистості, знову повторюються з тими значущими людьми, які вступають з нею у взаємодію подібну до тієї, яка була у її дитинстві.

Оскільки причини порушень стосунків у сучасних вітчизняних сімейних парах мають глибинну природу, доцільно здійснювати психотерапевтичну допомогу сім'ї у рамках психодинамічної парадигми. Варто зазначити, що вітчизняні клієнти виявляють значну зацікавленість у дослідженні власних несвідомих проявів, схильні до обговорення динамічних процесів, які відбуваються у рамках психотерапії. Разом з тим психодинамічний підхід набуває певних модифікацій у зв'язку з особливостями вітчизняних клієнтів. Так, клієнти прагнуть покласти відповідальність за процеси у власному житті на зовнішні об'єкти, тому варто сприяти усвідомленню ними власної ролі у психотерапевтичному процесі. Враховуючи тенденцію вітчизняних клієнтів до злиття з об'єктами, важливо поступово спонукати розвиток у них більш зрілої позиції у психотерапевтичному просторі та спрямовувати особливу увагу на роботу з психологічними кордонами. Пропрацювання негативно забарвлених проєкцій клієнтів у процесі психотерапії потребує особливої уваги: вони нерідко схильні до знецінення усього досвіду, якщо у ньому з'являється негативний контекст. Вітчизняні клієнти потребують значної емоційної підтримки на етапі розвитку у них здатності до ініціативності та активності. Клієнти чекають також значної структурованості від психотерапевтичного процесу, у зв'язку з чим рекомендовано прицільно упорядковувати досвід, набутий клієнтами у психотерапії. Процедури, техніки та спеціально підібрані мотиви символдрами є ефективними для пропрацювання типових порушень стосунків у вітчизняних сім'ях.

Використана література

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей/ Джон Боуби – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Джеймс Бьюдженталь. — М.: Издательство «Корвет», 2008. — 320 с.
3. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери; [пер. с англ. Н.М. Падалко]. / Дональд Винникотт — М.: Независимая фирма «Класс», 2007. — 80 с. — (Библиотека психологии и психотерапии)
4. Гребінь Л.О. Деякі аспекти психодинамічної діагностики актуального рівня функціонування структури особистості/ Людмила О. Гребінь// Форум психіатрії та психотерапії: Науково-практичний журнал. Том 7. – Л., 2012, с.41-60
5. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / Отто Кернберг. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. — 464 с.
6. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / Мэлані Кляйн. — СПб.: Б. С. К., 1997. — 96 с.
7. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности/ Ханс Кохут — М.: "Когито-Центр", 2003.
8. Лейнер Х. Кататимное переживание образов/ Ханскарл Лейнер – М.: Эйдос, 1997. – 286 с.
9. Малер Маргарет С. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация; [Пер. с англ.]. / Маргарет Малер, Фред Пайн, Анни Бергман. – М.: Когито-Центр, 2011. – 413 с. – (Библиотека психоанализа)
10. Маслоу А. Самоактуализирующаяся личность / Абрахам Маслоу. — М.: Рефл-бук. 1999. — 135 с.
11. Мэй Р. Открытие Бытия / Роло Мэй. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. — 224 с.
12. Николс М. Семейная терапия. Концепция и методы; [Пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко]/ Михаэль Николс, Ричард Шварц – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 960 с.
13. Оллпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Гордон Оллпорт. — М.: Смысл, 2002. — 462 с.
14. Омельченко Я. М. Особливості формування здатності особистості до зрілих стосунків у рамках психодинамічного підходу/ Яніна Омельченко// Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб.наук. праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – №37(61). – с. 104-107.
15. Психоаналитические термины и понятия: словарь / [ред. Барнесса Э. Мура, Бернанда Д. Файна; перев. с англ. А. М. Баковикова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца]. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — 304 с.
16. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс. — М.: Прогресс, 1998. — 480 с.
17. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии; [Пер. с англ.]/ Гарри Салливан – СПб.: «Ювента»; М.: «КСП+», 1999. – 347 с.
18. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / [З.Г. Кісарчук, Л.О. Гребінь, Т.С. Гурлева та ін.] ; за ред. З.Г. Кісарчук. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. — 276 с.
19. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Зигмунд Фрейд. — М.: Наука, 1989. — 456 с.

- 20.Фромм Э. Душа человека; [Пер с англ.] / Эрих Фромм — М.: Республика, 1992. — 430 с.
- 21.Шпиц Р.А. Психоанализ раннего детского возраста/ Рэнэ Шпиц — М.: ПЕР СЭ; СПб.: Университетская книга, 2001. — 159 с.
- 22.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис; [пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых] / Эрик Эриксон. — М.: Прогресс, 1996.
- 23.Fairbairn R. A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses. In Psychoanalytic studies of the personality / Ronald Fairbairn — London: Tavistock Publications Ltd with Routledge, Kegan Paul, 1952. — p.28-58.
- 24.Sander F. Individual and family therapy: Toward an integration/ Fred Sander —New York: Aronson, 1979.

1.4. Методологічні принципи, умови та техніки застосування структурно-психодинамічної моделі психотерапії у сучасному соціокультурному середовищі

Консультативна, психотерапевтична, кризова, методична та просвітницька практики психологічної допомоги спонукають нас досліджувати складні феномени людського буття та створювати їх моделі для кращого розуміння. Застосування цих моделей диференціює бачення дослідника, дозволяє помічати певні феномени, оперативно розробляти методики для роботи з актуальними потребами клієнтів, опрацьовувати ці потреби, здійснювати профілактику. Окрім цього, використання онтологічної моделі допомагає психотерапевту утримувати власні продуктивні стани свідомості у скрутних ситуаціях.

У консультативній та психотерапевтичній роботі з людьми, тим більш в умовах зовнішньої нестабільності, війни, коли культурні, релігійні, юридичні норми соціального співіснування руйнуються, дослідники і практики змушені обирати за об'єкт уваги не тільки речі у світі або у собі: проблеми, симптоми, стосунки та інше, а й *мислити про мислення* та шукати, який саме спосіб пізнання буде доречним в певних обставинах, рефлексувати стани власної свідомості [19, 22, 28]. Загалом, для ефективної роботи психотерапевту доречно досліджувати принципи впорядкування будь-яких

структур, які актуалізуються у процесі психотерапії: поведінки, уявлень, мовлення, стосунків чи симптомів. Досліджуючи структури, ми мусимо розрізняти моделі двох рівнів пізнання: онтологічні – такі, що відтворюють сутнісні закономірності людського буття, висвітлюють підстави для впорядковування феноменів; гносеологічні – такі, що впорядковують відповідно до цих підстав окремі аспекти існування людини, мислення, психіки. Онтологічна модель психотерапії, яку використовуємо ми, побудована на основі констеляції філософських і наукових ідей різних авторів та власних емпіричних досліджень, спостережень і досвіду самопізнання. [2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 19, 20, 22, 24, 28, 30] Основні ідеї для розрізнення онтологічних вимірів запозичено у М. Кузанського, А. Бергсона, М. Хайдеггера та Ж. Лакана [4, 8, 9, 17, 18, 25, 26]. У результаті було створено модель структурно-психодинамічної психотерапії, яка містить чотири складові: психотерапевтичну антропологію, що по суті є онтологічною моделлю людини та людських стосунків (відповідає на питання: «Що є об'єктом уваги психотерапевта-дослідника?»); періодизацію структурного розвитку людини («Як може змінюватись об'єкт? Які існують закономірності його становлення та функціонування?»); принципи діагностики – поняття про норму та типологію відхилень («Які є форми існування об'єкту, ознаки та умови, коли він втрачає свою сутність?»); поняття про методи взаємодії (психотерапевтичної) з об'єктом («Які ми можемо/мусимо будувати стосунки з об'єктом? Як ми можемо впливати на об'єкт?»).

Розглянемо психотерапевтичну антропологію та соціокультурні умови втілення онтологічної структури стосунків у конкретних особах та спільнотах.

Психотерапевтична антропологія та визначення поняття «культура». Детально психотерапевтична антропологія була описана нами в попередніх публікаціях [7, 8, 10, 11]. Тут коротко повторимо її основні

характеристики. Антропологія у поєднанні з періодизацією розвитку як простір і час у об'єктивному світі створює систему координат для побудови онтологічної моделі психотерапії. Це стає основою виокремлення принципів розрізнення ідеального процесу структурного становлення особи та його реальних варіантів, що формує діагностичну модель об'єкту, створює можливість виділяти закони його існування.

Людину в нашій констеляції ми представляємо як складний чотиривимірний об'єкт структурного розвитку. Виміри виділені за принципом єдності [8, 17]: єдність тілесних відчуттів, здорового глузду, розуму та вища божественна єдність. Вимір *тілесної єдності* здійснюється як кататимні переживання, реально відчутні, біологічно та соціально зумовлені, які проявляються в темпераменті людини, її емоціях та тілесних відчуттях, синтетичному переживанні світу. Вимір *єдності здорового глузду* здійснюється як структура уявлень, міфів, міркувань, імагінацій, проявів характеру. Він знімає у собі перший вимір та засвоюється завдяки якості емоційно наповненого кататимного спілкування та навчання у мовному середовищі. Розмірковування здорового глузду природно спрямовані на тілесні прояви світу, які нам самі собою вже дані у відчуттях та переживаннях, безпосередньому досвіді. Вимір *розумної єдності* здійснюється як здатність до рефлексії співвіднесення форми розмірковувань та їх предмета, розрізнення тілесних проявів та уявлень про них. Умови засвоєння цього виміру, очевидно, пов'язані із соціальними стосунками (досвід співвіднесення своїх бажань та бажань іншої людини), а можливості проявляються у здатності розрізняти та утримувати свої кордони та межі інших людей, покладати мету, здатності до гумору, поваги, у наявності цінностей; у здатності до мислення, символізації. Мислення розмикає якісно замкнені логічні конструкції здорового глузду; символізація дозволяє відрізняти уявне від реального та створює передумови дії принципу реальності (за Ж. Лаканом), вгамування таких форм існування, які здійснюються за принципом задоволення [24]. Четвертий вимір *вищої*

єдності знімає у собі попередні виміри. Він є структурно необхідним для утримання розімкненості духовного виміру і всієї системи. Питання про причину, сенс та творця існування є відсиланням за межі цього існування, трансценденцією, яка змістовно завершує модель, а структурно створює можливість моделювання принципової незавершеності буття. Тобто завдяки цій сфері можливі зміни, розвиток, свобода волі, творче натхнення, свідомий вибір, кохання, поезія і відповідальність. Не тільки екзистенційні психотерапевти, а майже всі глибинно зорієнтовані спеціалісти на певних етапах психотерапевтичного процесу змушені та намагаються більш чи менш успішно працювати на цих теренах. Окрім цього, зауважимо, що присутність у мові слів «бог», «духовність», «смысл», «свобода» не є гарантією утримання цього виміру та можуть здійснюватись не як екзистенція, а як уявлення. У культурі можемо спостерігати такі феномени, як фанатизм, фетишизм, ідолопоклонство, галюцинації релігійного змісту та інше, – замкненість свідомості на конкретному образі, уявленнях, які розуміються *буквально*. Феномен відчутно зрозумілого, але якісно незбагненного бога, який покладено в основу четвертого виміру і всієї моделі, розмикає свідомість, зберігаючи іманентність реального переживання.

У представленій антропології показана онтологічна, сутнісна структура людини. Тобто, завдяки їй, ми можемо за необхідності визначити, чи утримуємо ми або інша особа в певних обставинах свою людськість чи втрачаємо її. Основною тезою, яка продовжує логіку, є положення, що *онтологічна структура дана людині із самого початку і в повному обсязі*. Маленька дитина відрізняється від структурно зрілої особи тим, що не здатна самостійно утримувати всі виміри структури, і для неї ці виміри мусять тримати інші люди, які будуть виконувати відповідні функції. Завдяки представленій моделі, ми можемо бачити механізм функціонування відомого феномену *соціальності* людини. Особа, яка не утримує самостійно якийсь вимір, – змушена шукати інших людей, які б для неї це здійснювали (культурний або симптоматичний /якщо культура не впоралась/ тип

стосунків за механізмом компенсації збитковості). Особа, яка утримує онтологічну структуру – створює простір людськості, в якому є місце для інших осіб (стосунки за механізмом свободи здійснення). Наведемо ще декілька визначень. *Структурною зрілістю ми називаємо досвід самотійного утримання чотирьох вимірів. Цей досвід реалізується в специфічному, динамічному стані свідомості, який виникає через здійснення вільного зусилля і може бути втраченим та відновленим [21, 24, 25].* Таке розуміння соціальності та зрілості дозволяє нам сформулювати визначення культури для даної онтологічної моделі. *Культурою ми будемо називати такий простір стосунків, в якому є місця (топоси) для осіб, що можуть знаходитись в різних (зрілому або інфантильному) станах структурного функціонування і при тому не втрачати своєї людськості.* За основною функцією культура покликана утримувати простір для здійснення онтологічного статусу людини або його відновлення у випадках тимчасової втрати цього статусу. *Простір культури тримається завдяки символічним об'єктам культури та її носіям.* Тепер, коли з'ясовано розуміння соціальності та культури, з точки зору нашої моделі, спробуємо окреслити соціокультурні тенденції, які проявляються в сучасній Україні та світі в контексті практики надання психологічної допомоги.

Соціокультурні тенденції в сучасній Україні як контекст практики надання психологічної допомоги. Досі об'єктом нашої уваги була людина як структура стосунків. Розглянемо інший об'єкт – спільноту в її стосунках. Проаналізуємо феномен структурного становлення української спільноти за останні п'ятдесят років (більшість наших клієнтів молодші за шістдесят років), з точки зору представленої моделі.

Ми провели контекстний аналіз сімейних анамнезів клієнтів із Києва, Львова, Чернівецької, Закарпатської, Луганської областей та Криму. Причому, у сімейному анамнезі виділялись згадки про події більшого ніж сімейний соціального масштабу, які відбулись у країні та світі. Важливі

історичні події виявлялись, наприклад, за такими висловами: «Тато працював у музеї революції, ходив у гарних костюмах, і в школі всі мені заздрили, всі його поважали. А після розпаду Союзу він втратив роботу і занурився в депресію», «Коли помер Брежнєв, я плакала від страху, думала, що тепер Америка на нас нападе», «Стабільність закінчилась. Керівники помирили один за одним», «В село прийшли вояки в формі УПА, я маленька сховалася у льосі. Всі мовчали, а один командував, наказав повісити старосту. Коли вони лишилися на самоті, а мене не бачили – почали говорити між собою російською мовою. Виявились переодягнутими НКВДістами», «Міліціонер п'яний збив сусідку, потім ходив п'яний, сміявся, що йому нічого не буде», «Я тільки в Москві збагнула, що відрізняюсь від росіян. Називали мене ніжно «хохлушечкою», але я відчувала якусь неприємну зверхність». Також було проведено низку інтерв'ю, в яких респонденти відповідали на пряме запитання: «Які історичні події стали для Вас особисто значущими?». За результатами контекстного аналізу та опитування були виділені періоди та події новітньої історії України, які в суб'єктивному досвіді клієнтів оцінюються як суттєві, такі, що вплинули на особисту історію і згадувались нашими респондентами не менше двох разів. Виявилось, що таких подій не так вже й багато: 1. Афганська війна 2. Смерть Л.Брежнєва (1982). 3. Чорнобильська катастрофа (1986). 4. Розпад Радянського Союзу та становлення української державності (1991), криза 90-х років. 5. Поширення в Україні інтернет-технологій. 6. Майдан 2004 року. 7. Період «нестерпної зневаги», беззаконня/ „хороших заробітків” (2012-2013). 8. Майдан 2013-14 років. 9. Військові дії в Україні (2014). 10. Спільний захист України (військовий Майдан [5]) (2014). По одному разу старші клієнти згадували періоди хаосу: війни 1914 - 1918 років, голодомор, окупацію західної України та війну 1939-1945 років, смерть І.Сталіна. Кримські татари виділяють депортацію (1944) та можливість повернення після 1989, анексію Крима Росією 2014 року. Частина клієнтів особисто важливими подіями вважають

деякі обставини давнього минулого, такі, як воскресіння Ісуса Хреста, хрещення Русі, заснування Києво-Печерської лаври, Запорізьку Січ.

Подивимось на ці події через призму нашої моделі: чому вони могли бути виокремленими з безлічі історичних подій як особисто значущі? Можемо припустити, що частина зазначених подій руйнували ззовні як звичний перебіг життя, так і уявлення про світ, усталену систему соціальних норм, загрожували або руйнували структури у вимірі уявлень, здорового глузду (за онтологічною моделлю). Це сприймалось як насилля або як звільнення, в обох випадках посилювало тривогу. Автором подій був хтось ззовні. Зовнішній не-споріднений суб'єкт активності структурно інфантильні особи сприймають як загрозу, і це викликає у них стан стресу, може спричинити травму. Зовнішній споріднений суб'єкт активності (у важливих релігійних подіях для віруючих), руйнуючи усталену картину світу, розмикає свідомість, і події воскресіння та хрещення сприймаються як такі, що дарують надію, додають сили.

Події Січі, Майданів є якісно відмінними. Тим, хто відчуває причетність до цих подій, вони додають сили, стабілізують. Ті, хто згадують ці події, а причетності не відчувають, теж інтерпретують їх як важливі, але зі забарвленням страху, жаху, прикрості, роздратування, образи, ненависті. Для них суб'єкт активності також лишався зовнішнім, а події переживались небезпечними. (див. вище.) Більша частина наших респондентів позитивними подіями новітньої історії суб'єктивно сприймає Майдани. Вони стали досвідом виникнення поплічної суб'єктності, тобто суб'єктності спільноти. Багато хто описує свої відчуття що до того, як у спільноті майдану особистість не розчиняється, не виникає феномен натовпу, а кожна окрема особа як суб'єкт активності і самовизначення у якийсь важливий спосіб співпадає із поплічниками онтологічно. На Майдані 2013-14 років можемо виділити кілька важливих тем (знехтуємо політичними формами): гідності/зневаги, справедливості/беззаконня, захисту дітей, рідної землі, прориву у світ небандитських цінностей (до Євросоюзу), Божої помочи.

Вони були спільними як для майданівців, так і для „Беркуту” (окрім теми Євроінтеграції), але по-різному трактувались.

Згідно наших попередніх досліджень, феномен поваги та гідності є культурною формою онтологічної структури людини. Здатність до поваги виникає на певному зрілому етапі структурного розвитку, коли особа здатна самотійно утримувати не менше трьох вимірів, здатна до символізації. Якщо спробувати описати нашу модель за допомогою геометричних метафор, вимір уявного видається нам площиною, на яку можна спиратись, а вимір символічного, там, де можливе поважання, – простором, об'ємом. Символічне проривається як вертикаль, що, умовно кажучи, знизу тримається землі, тілесних відчуттів, емоцій, а зверху розгортається до незбагненого бога. Тема справедливості/беззаконня висвітлює необхідність додержання божих законів – як таких, що є пріоритетними перед їх юридичними аналогами. (2012-2013 роки відрізнялись особливим цинізмом, зневаженням, рейдерством, коли суди та правоохоронні органи, маніпулюючи буквою закону, попирали його дух: уникали покарання вбивць та злодіїв тощо).

Спільнота майдану здійснюється на ґрунті взаємоповаги і цим долає відчуження, підтверджуючи тезу І. Канта про норму людських стосунків. Підсилимо цю тезу: без відношення поваги стосунки не можуть бути людськими. Гідну людину, навіть, ворога у зрілих спільнотах прийнято поважати. А зневага викреслює опонента із структури людських стосунків. Таким чином, сутнісною характеристикою Майдану ми можемо назвати тримання онтологічної структури людини, а сам Майдан як стан свідомості – простором людяності, гідності, поваги та божого закону. Тобто феномен Майдану є формою здійснення культури, згідно з нашим визначенням.

Важливою соціокультурною рисою нашого часу є тема пошуку історичних паралелей, культурних символів, звернення до досвіду предків, увага до мови. У психотерапевтичному просторі це корелює зі зверненням клієнтів до тем ідентичності та екзистенційної присутності, дозволяє

розрізнити у внутрішньому досвіді структури онтологічні та уявні. Можемо узагальнити, що у феномені Майдану на матеріалі української історії та культури здійснюється онтологічна структура людини як культурна форма. Виникає феномен спільноти як суб'єкта соціально-політичної активності. У Майдані військовому цей феномен розповсюджується на всю країну.

Звертаючись до більш широкого історико-культурного контексту, ми бачимо, як епоха відчуження, початок якої зафіксували філософи XIX –XX століть Г. Гегель, Л. Фейєрбах, Ф. Ніцше, К.Маркс та ін. на початку XXI століття набула своїх крайніх брутальних форм [10]. Феномен Майдану демонструє культурну можливість подолання відчуження і переходу в іншу епоху соціокультурного буття людства. Можемо припустити та передбачити, що майбутня епоха, виходячи із теоретичної моделі розвитку об'єкту (спільноти), мусить характеризуватись системним утриманням спільнотою символічної функції, функції розімкнення та власної суб'єктності, повернення цінності переживань.

Присутність великої кількості відчужених форм існування є однією з соціокультурних особливостей України в теперішню добу. Іншою особливістю є відчуття можливості спільного подолання цих відчужених форм. В період війни значно збільшилась кількість гострих стресових станів та посттравматичних реакцій. Майже все населення України знаходиться у цих станах у більшій чи меншій мірі. Основною тенденцією, яка проявилась протягом останнього року, є відчуття необхідності подолання відчуження на рівні спільнот і активних дій в цьому напрямку.

Для кращого розуміння механізмів цих процесів, розглянемо, як вони відбуваються у масштабі особи. Виходячи з нашої моделі, ми розглядаємо *процес відчуження* як онтологічну функцію та сутнісну потребу людини. Відповідно структурно-психодинамічній періодизації розвитку, дитина набуває здатності більш-менш визначено виносити назовні свої прагнення, самотійно утримувати вимір уявного на стадії дзеркала в період з шести до вісімнадцяти місяців (за Ж. Лаканом). [18] До шести місяців немовля

маніфестує свої стани комфорту/дискомфорту. Мати віддзеркалює тілесно-емоційні стани дитини, означає їх своїми реакціями та словами, знаходить місце немовляті у структурно організованому просторі власних стосунків й уявлень та навчає дитину називати свої бажання. Перетворює бета-елементи на альфа-елементи за допомогою альфа-функції (за У. Біоном). [2, 3] Відповідає на спонтанний жест дитини (за Д. Віннікоттом). [6] Відповідні процеси осмислюються також через поняття екстеріоризації та інтеріоризації. [9] Періоди актуального засвоєння процесів відчуження протягом життя відбуваються кілька разів (згідно нашої моделі) в різних контекстах: в сімейному колі (перший тритактний період), в соціальному оточенні (підлітковий вік, другий тритактний період) та, можливо, на тлі екзистенційних питань смислу (третій тритактний період) [7, 10].

У випадку, коли навички відчуження у особи формуються незадовільно або руйнуються в результаті психічної травми, можна прогнозувати виникнення цілого спектру психічних порушень, характеристикою яких є нездатність особи виражати свої глибинні душевні переживання у адекватних актуальному соціальному контексту формах (від психопатії до алекситимії). Тотальна травматизація в умовах війни спостерігається нині в Україні. У психотерапевтичній практиці ми зустрічаємося зі стратегіями подолання психічних травм та станів відчуження шляхом «припинення відчуження», «припинення відчуження», нездатності до символізації та розімкнення свідомості. Відповідно моделі, ці стратегії ведуть до формування симптомів. На основі узагальнення власного емпіричного досвіду та досвіду колег, виділимо такі групи симптомів:

1. Агресивні симптоми, коли відчуження відбувається спонтанно, не рефлексивно чи не керовано.

2. Депресивні симптоми, коли особа до певної міри обмежує здійснення відчуження, винесення назовні глибинних психічних станів, замикається у підручному уламку світосприйняття. Ці симптоми можуть бути ознакою певної керованості процесами відчуження.

3. Психосоматичні симптоми, коли відчуження зміщується і відбувається через тілесні прояви. Здійснюються інфантильні форми тілесної символізації.

4. Психотичні симптоми, коли руйнується структура уявлень і не утримується онтологічна структура, відчуження не відбувається або відбувається у відриві від переживань (виникає марення).

Ми припускаємо, що у масштабі спільнот та держав симптоми проявляються так само. Що стосується України, то нині у масовій свідомості людей присутній сильний ресурсний фактор – відчуття права на відновлення справедливості: «З нами Бог», «Ви – герої, бороните свою землю від загарбників, злодіїв», «Дякуємо вам». Частина населення, яка не наважується відкрити своє життя у вимір онтології – відчуває тривогу, страх, злість, заздрість. Продовжуючи геометричну метафору, можна сказати, що вони лишають себе в полоні площини уявного, інертних структур межового рівня функціонування [13].

Несимптоматична стратегія подолання психічної травми, згідно моделі, полягає у здійсненні особою онтологічної структури, яка знову і знову відтворюється у вимірах переживання; відчуження власних глибинних станів для іншої людини у адекватних соціокультурному моменту формах; розрізнення цих відчужених форм та глибинних станів, які особа намагалась виразити (символізації) і, завдяки цьому, поверненні до переживань уже із здатністю їх прийняти; розімкненні переживання та структур свідомості, допущенні, що вірогідно існує дещо, чому неможливо надати форми вичерпним чином, осягнення чого неможливо утримати і задовільно описати. Відчуження, символізація та розімкнення у структурно зрілих осіб можуть здійснюватись самостійно або через посередництво зовнішньої структури стосунків (у осіб після травми, у стані регресії). Зовнішні структури стосунків можуть утримуватись завдяки небайдужим особам, соціально-виробничим утворенням, ритуалам, соціокультурним ритмам, таїнствам та

символам. Внутрішні структури можуть бути поновленими також через відновлення відчуття цілісності тіла.

На рівні макросоціальних утворень, спільнот, громад, функцію символізації та розімкнення виконують мистецтво, культура, наука, спорт, суспільно корисна діяльність. Особливо важливими є волонтерські рухи, коли нехтується порядок грошової оплати праці і особа створює та підтримує соціальні стосунки іншого ґатунку, результатом яких і стає стан суспільної свідомості, який задовольняє онтологічні потреби людини та спільноти. Окремої уваги потребує така соціокультурна особливість нинішнього часу, як можливість підтримувати постійний зв'язок з великою кількістю людей завдяки інтернету, мобільним телефонам, соціальним мережам, чатам та ін. й доступність фото- та відеотехніки. Це історичне новоутворення на суб'єктивному рівні створює відчуття включеності, дотичності до спільноти, має великий організаційний та самовпорядний потенціал. На рівні великих історичних процесів ми припускаємо, що це явище теж є онтологічно значущим. З тих часів, як Ф. Ніцше у XIX столітті оголосив про смерть бога, у людей з'явилося відчуття недоглянутості, тривоги, безкарності та безвідповідальності за свої дії. Суспільна свідомість намагалась компенсувати цю втрату великою кількістю конспірологічних фантазій про всесвітні змови, маніпуляції та контроль свідомості. Так виглядає, що потреба мати ззовні когось, хто нагляне, є настільки важливою, що людям легше боятись злого наглядача, ніж не мати ніякого. Топос ззовні мусить хтось тримати. Нинішній унікальний час дозволяє бути доглянутим завдяки колективній активності. Тепер таємницю майже неможливо утримати. Хтось сфотографує, запише, побачить, інший додасть, проаналізує, співставить, зробить припущення. Миттєво інформація стає здобутком усіх. Виникає феномен колективного розуму, колективних вільних асоціацій, самоорганізації. Феномен «флешмобів» виводить відчуття долучності на рівень поведінки. Розглядаючи ці процеси через призму нашої моделі, можемо припустити, що такі можливості зв'язку і створюють технологічну

можливість повсякденного подолання відчуження на макрорівні у несимптоматичний спосіб, а саме через процес символізації (у масштабі суспільства) - безперервний аналіз та сумніви, чи є подія дійсною чи «фейковою», чи правильно ми розуміємо подію, як вона на нас впливає, який стосунок ми маємо до неї і як ми можемо долучитись до неї, якщо забажаємо. Колективний „доглядач” є не системним, його не можна передбачити, він не злий і не добрий. Можна пробувати маніпулювати цим феноменом, але повного контролю досягти неможливо (за нинішніх умов). В цьому аспекті Україна є такою країною, населення якої вже має багатовіковий досвід життя з колективним „доглядачем”. Спільноти Київської Русі, Запорізької Січі, сільські громади ефективно здійснювали ці функції. В період пригнічення та штучного заміщення процесів доглядання та вирощування членів спільноти функціями нагляду та контролю (перебування України в російській та радянській імперіях) нині бачимо, що народ України намагається відновити навички утримання колективного суб'єкта, використовуючи технологічні можливості.

Вищеописаний соціокультурний контекст специфічно впливає на форми і методи надання психологічної допомоги. Метою психотерапевтичної практики, згідно нашої моделі, є допомога клієнтові у несимптоматичному здійсненні онтологічної структури стосунків. Деякі психотерапевтичні методи і підходи не пред'являють свої онтологічні основи у явному вигляді, обмежуються описом теорій і методик та різняться тим, що зосереджують свою увагу на певних вимірах онтологічної структури. Наприклад, когнітивний підхід має адекватні методики для опрацювання проблем клієнта з фокусом уваги на вимірі здорового глузду, тілесно зорієнтований – на вимірі тілесної єдності. Окрему позицію серед видів психологічної допомоги займає кризове консультування, метою якого є тимчасове утримання для клієнта онтологічної структури ззовні, «на плечах» кризового консультанта, допоки не виникне феномен розімкнення свідомості та не «вмикаються» природні механізми самозцілення.

Методологічний принцип застосування структурно-психодинамічної моделі психотерапії. Методологічним принципом структурно-психодинамічної моделі психотерапії є *принцип утримання та відновлення онтологічної структури людини.*

Умови його здійснення впливають із структури онтологічних потреб людини, а саме потреб у переживанні, відчуженні, символізації та розімкненні свідомості. Психотерапевт мусить мати навички в забезпеченні цих потреб для себе і у створенні умов для несимптоматичного задоволення цих потреб клієнтом. Психотерапевт створює тимчасовий культурний простір для пошуку ресурсів та відновлення клієнтом здатності до утримання онтологічної структури.

Мовою психодинамічних методів психотерапії це означає, що в першу чергу необхідно працювати з контрперенесенням та перенесенням, контропором та опором у чотирьох запропонованих вимірах: 1) дозволити своїм переживанням бути; дозволити бути переживанням клієнта; 2) мати навички помічати та ідентифікувати свої стани, утримуватись від неререфлексивних дій щодо них (не переривати плин стану в середини себе та, одночасно, не відреагувати назовні); дозволяти собі вільний плин асоціацій, спостерігати за своїми станами, мати «колекцію» ознак для первинної систематизації та оцінки своїх станів («польової діагностики»); мати навички помічати та працювати зі станами клієнтів; 3) мати навички аналізу структур та виділення основ систематизації; 4) відслідковувати зв'язки власних станів із подіями об'єктивної та суб'єктивної реальності, станами клієнта; 5) мати навички помічати та утримувати стан невизначеності як стосовно себе, так і відносно клієнта.

Умови та техніки застосування структурно-психодинамічної моделі психотерапії. Головною умовою застосування психотерапевтичних підходів та моделей в обставинах довготривалих стресових подій стає *забезпечення екологічності праці психотерапевта.* Особливо важливим це

буде при застосуванні моделі, яка потребує екзистенційної присутності психотерапевта.

У випадках, коли психотерапевт хвилюється, напружується, переживає сильні почуття у зв'язку зі своєю роботою, вважаємо за потрібне не давати додаткове (до фонового) навантаження на природні захисні механізми психіки, а зразу створити штучні умови для розімкнення свідомості, символізації. Пропонуємо коротку техніку, яку можна застосовувати двома способами: розмовляючи з колегою та самотійно, письмово виконуючи завдання. Ця техніка є модифікацією допоміжної бесіди, яку практикують у кризовій психологічній службі Словаччини [29].

Допоміжна бесіда. Процедура триває 15 хвилин і складається із трьох етапів. Метою роботи є відновлення здатності до самотійного утримання онтологічної структури людини.

Цілі: створити умови для плинного власного переживання; усвідомити контекст виникнення переживання; усвідомити зв'язки переживання із контекстом; усвідомити власний стан під час виконання вправи; усвідомити власні конкретні бажання (щодо себе) у цьому стані; здійснити (по можливості) ці бажання.

Перший етап. Описати факти. Що сталося? (Вектор уваги розгорнуто у минуле.) Робота відбувається у вимірі уявного. Піддаються аналізу спонтанні інтерпретації події, їх доречність.

Другий етап. Описати свої почуття та емоції. Що я зараз переживаю? (Вектор уваги розгорнуто в теперішнє.) Робота відбувається у вимірі реального. Створюються умови для легального переживання свого стану. Правило: Що б ти не відчував, це нормально. Будь-яка емоція для людини є нормальною. Ненормальними можуть бути форми прояву емоцій.

Третій етап. Описати свої бажання. Чого б мені хотілось? (Вектор уваги розгорнуто у майбутнє.) Робота відбувається у вимірі розімкнення.

Виокремлення зв'язків між подіями, переживаннями та інтерпретаціями подій, вимір символізації опрацьовується в процесі всієї процедури як

комплексний ефект трьох етапів. Створюються умови для формування більш свідомого та адекватного ставлення до події.

При письмовому виконанні вправи без співрозмовника потрібно здійснити четвертий етап.

Четвертий етап (через деякий час, коли Ви відчули зміни у своєму стані, настрої). /Попередні записи робляться таким чином, щоб на аркуші лишилось місце («поле») поряд з кожним пунктом./ Прочитати по пунктах написане та відслідкувати свої емоційні реакції «тепер». Оцінити суб'єктивну точність своєї попередньої роботи та уточнити за необхідності. Виконати повторно другий та третій пункти.

Одним з аспектів гігієни праці психотерапевта у вимірі реального є увага до своїх тілесних відчуттів, помірні навантаження на тіло у будь-який приємний спосіб. Важливою є регулярність навантажень та присутність у комплексі ритмічних вправ для всіх груп м'язів симетричних по вертикальній осі (на кшталт комплексу Хасая Алієва) [1], вбудовування вправ в маленькі перерви між роботою з клієнтами. Самодозвіл на будь-які переживання в перервах між роботою. Повноцінний сон. Підтримання достатнього рівня рідини в організмі. Відвідування тілесно-орієнтованих груп взаємодопомоги.

Наступним аспектом з акцентом на вимірах реального та уявного є можливість легального публічного переживання своїх почуттів та винесення (відчуження) цих переживань назовні для доброзичливого слухача. Таку роботу можливо здійснювати на психотерапевтичних групах, сеансах індивідуальної психотерапії, групах взаємодопомоги, балінтовських групах, допоміжних бесідах.

Акцент на виміри символічного та уявного з обов'язковим розімкненням свідомості можливо здійснювати в форматах регулярної супервізійної чи інтервізійної підтримки. Ці форми забезпечують утримання зовнішнього майданчика для рефлексії.

Інші умови застосування моделі є загальними для усіх психодинамічних методів: встановлення робочого альянсу, коректне використання методу, дотримання етичних принципів тощо.

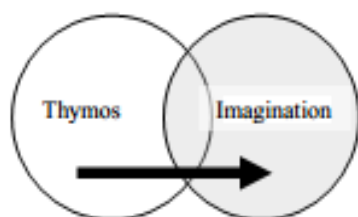
Використання кататимних імагінацій у структурно-психодинамічній психотерапії. Кататимно-імагінативна психотерапія [30], яку ми практикуємо, на рівні інтенцій свідомості психотерапевта, дозволяє здійснювати розімкнення; на рівні методу – технічно утримує решту вимірів онтологічної структури людини. У назві методу точно віддзеркалюється ця особливість. *Thymos* (з грецької перекладається як душа, глибинні переживання, стани) є означенням виміру реального. *Imagination* – образ, уявлення, мрія, фантазія, вказує на вимір уявного. *Kata* означає «відповідно, згідно», узгоджує і розрізняє два попередні виміри, тобто фіксує і здійснює зв'язок між реальним та уявним, символізацію. Кататимне переживання образів через відповідне ставлення психотерапевта та певні процедури надає можливості клієнту проживати у психотерапевтичному діалозі свої актуальні чи латентно важливі психічні стани і знаходити адекватні форми їх здійснення у стосунках з психотерапевтом. Метод дозволяє формувати власне ставлення до знайдених форм, сприймати їх як дороговкази, символи, що можуть утримувати для особи явний зв'язок із власним переживанням та створювати умови перетворення подій цих переживань на досвід. Технічно це відбувається через роботу із сновидіннями наяву. Клієнт заплющує очі та розповідає терапевтові про ті образи та переживання, які виникають у його уяві. Процес відчуження відбувається у кількох прошарках. Перший прошарок - виникнення образу, який відповідає психічному стану клієнта, та його опис. Розповідь про образ та переживання здійснюється у кілька етапів: безпосередньо під час уявлення; у стані пробудження після образу; пізніше, під час аналітичного опрацювання. Наступний можливий прошарок відчуження – втілення власних переживань у малюнках. Психотерапевт створює умови для здійснення символізації, забезпечуючи тим самим можливість для клієнта виявлення чи побудови власного ставлення до

зафіксованих образів, слів, малюнків як до таких, що тільки вказують на глибинні кататимні переживання клієнта, але не вичерпують і не замикають їх. Технічно останній етап може здійснюватись у формі аналітичного опрацювання або за рахунок утримання психотерапевтом саме такого ставлення до продукції клієнта.

I. Переживання



II. Відчуження



III. Символізація

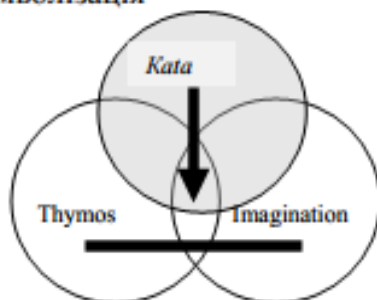


Рис. 1.2 Виміри здійснення онтологічної структури стосунків в кататимно-імагінативній психотерапії.

Вимір розімкнення утримується психотерапевтом на рівні інтенцій свідомості та методичних правил супроводу клієнта. Наприклад, не використовувати закриті форми висловлювань, не підказувати рішення, супроводжувати, а не вести тощо. Кататимні імагінації на методичному рівні дозволяють утримувати онтологічну структуру стосунків та пропрацьовувати досвід клієнта самотійного її здійснення.

Таким чином, розглянуті можливості застосування структурно-психодинамічної моделі психотерапії в сучасних соціокультурних умовах. Модель містить розрізнення на онтологічну структуру та структуру уявлень. Утримання онтологічної структури дозволяє психотерапевту забезпечити певне місце у просторі стосунків навіть для тих клієнтів, у яких спостерігаються глибокі дисоціації, сильні емоційні реакції, деструктивні психічні стани на фоні руйнування структури уявлень або перетворення структури уявлень на тотальний міф. Ця модель надає також можливості використовувати стресові ситуації для структурного розвитку клієнтів та опрацювання застарілих травм, розкриття творчого потенціалу. Розуміння структурної функції симптому дозволяє працювати з безпосередніми причинами їх виникнення, сприяти позитивній динаміці структурного становлення. У такому випадку зникнення симптомів стає побічним наслідком структурного досягання особи. Онтологічна модель стосунків може використовуватись не тільки для роботи з окремими особами, а й для аналізу структурного функціонування спільнот. В контексті збройного протистояння та високого загального стресового фону серед умов використання моделі на перший план виходить необхідність ретельного дотримання екології праці психотерапевта та профілактики професійного вигорання. Різного масштабу техніки застосування моделі, високодиференційований психотерапевтичний метод кататимних імагінацій

та допоміжна бесіда дозволяють побачити, як модель функціонує на методичному рівні.

Використана література

- 1.Алиев Х. Метод «Ключ» / Х.Алиев. – [Електронний ресурс]. – режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=ANu50doOzeI>. – назва з екрану
- 2.Бергсон А. Собрание сочинений: в 4 т.; / Анри Бергсон — М. : «Московский клуб», 1992. — 336 с.
- 3.Бион У Элементы психоанализа Издательство: [Когито-Центр](#), 2009 г.
- 4.Бион У. Р. Научение через опыт переживания. — М.: "Когито-Центр", 2008.
- 5.Бутусов Ю. / Пост у ФБ – [Електронний ресурс]. – режим доступу: <https://www.facebook.com/butusov.yuriy/posts/829936940379937>. – назва з екрану
- 6.Винникотт Д. Семья и развитие личности. Мать и дитя. — М.: Литур, 2004.
- 7.Гребень Л. А. Некоторые аспекты духовной антропологии Николая Кузанского в контексте современной психотерапии // Психологія у ХХІ столітті : перспективи розвитку: Матеріали VI Костюківських читань (28-29 січня 2003 р.). – Т.3. – К., 2003. – С.92-97
- 8.Гребень Л.А.: Идеи времени и свободы в философии Анри Бергсона и их значение для современной психотерапии / Л.А.Гребень // Актуальні проблеми психології. Т. 3.: Консультативна психологія та психотерапія : Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. Кісарчук З. Г.] – К., 2002
- 9.Гребінь Л. О. Відчуження як категорія структурно психодинамічної психотерапії / Л. О. Гребінь // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. — Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., 2013. — Вип. 9. — С.137-152
10. Гребінь Л. О. Деякі аспекти психодинамічної діагностики актуального рівня функціонування структури особистості // Форум психіатрії та психотерапії. – Том 7. – Львів, 2012. – С.41-60
11. Гребінь Л.О. Феномен поваги/неповаги як соціокультурний чинник надання психотерапевтичної допомоги в структурно-психодинамічному підході / Л. О. Гребінь // Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / [За редакцією З.Г. Кісарчук]. – Київ, 2012.
- 12.Гуссерль Э. Философия как строгая наука / Э.Гуссерль / Труды семинара по герменевтике — вып.1. — Одесса: Принт Мастер, 1999. – С. 255-316.
13. Кант І [Прологомени до кожної майбутньої метафізики, яка може постати як наука.](#) — Київ: ППС-2002, 2005. — 178 с.
14. Кернберг О.Ф. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / О.Ф. Кернберг. – М.: Независимая фирма „Класс”, 2005. – 464 с.
15. Кісарчук З. Г. Історико-культурні передумови становлення психотерапії як наукової дисципліни / З. Г. Кісарчук // Актуальні проблеми психології. Т.3: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наукових праць Інституту

- психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Ніжин : Міланік, 2008. – Вип.5. – С.5-19
- 16.Кісарчук З. Г. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги: аналіз основних понять / З. Г. Кісарчук // Актуальні проблеми психології. Том 3. : Консультативна психологія та психотерапія : 36. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. Максименка С. Д., Кісарчук З. Г.] — Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України: Видавець ПП Лисенко М.М., — 2010. — Вип.7. — С. 5-22.
- 17.Кузанский Н. Об учёном незнании / Н.Кузанский. – М.: «Академический проект», 2011. — 160 с.
- 18.Лакан Ж. Стадия зеркала как образующая функцию Я, какой она раскрылась нам в психоаналитическом опыте / Жак Лакан // Инстанция буквы или судьба разума после З.Фрейда. — М. : „Русское феноменологическое общество”, „Логос”, 1997. — С.7-15
- 19.Мамардашвили М. К. Символ и сознание. Метафизические рассуждения о сознании, символическом и языке / М.К.Мамардашвили, А.М.Пятигорский / [Под общ. Ред. Ю.П.Сенокосова]. – М. : Школа "Языки русской культуры", 1997
- 20.П'ятигорський А. Курс лекцій по філософії – [Електронний ресурс]. — режим доступу: <http://video.yandex.ru/users/doskado14/view/197/>
<http://video.yandex.ru/users/doskado15/view/197/>. – названіє с екрана
- 21.Печий П. Символдрама в кризисной интервенции / П. Печий // Символдрама. — 2010. — №5 — С.60-66
- 22.Прохасько Ю. Інтерв'ю – [електронний ресурс]. — режим доступу: http://kurs.if.ua/articles/psyhoanalitika_yuriy_prohasko_treba_rozumity_yaki_ie_stavky_v_tsiy_gri_abo_my_vyydemo_z_viyny_pererodzhennyi_i_sylnishymy_abo_ne_bude_n_ashoi_vizii_svitu_a_mozhe_i_nas_samyh_2919.html
- 23.Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. – 4-е изд. – М. : Политиздат, 1981. – 445 с.
24. Фрейд З. Избранные сочинения / З. Фрейд. – М. : Медицина, 1991.
- 25.Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – СПб. : „Наука”, 2002. — 451с.
- 26.Хайдеггер М. Прологомены к истории понятия времени / М. Хайдеггер. — Томск : Изд-во „Водолей”, 1998. — 384 с.
- 27.Хорн Г. Шесть этапов развития ребенка в зеркале символдрамы / Г. Хорн // Символ и драма. — 2000. – №5. — С.12-25
28. Щедровицкий Г. П. Избранные труды / Г. П. Щедровицкий. – М.: Шк. Культ. Полит. , 1995. – 800 с.
- 29.[Branik](http://branik.blog.sme.sk/c/359390/neznama-ukrajina-pohlad-dovnutra-naozajstneho-majdanu.html) К. Neznáma Ukrajina: pohľad dovnútra naozajstného Majdanu – [Електронний ресурс]. – режим доступу: <http://branik.blog.sme.sk/c/359390/neznama-ukrajina-pohlad-dovnutra-naozajstneho-majdanu.html>
30. Guided Affective Imagery with Children and Adolescents / Hanscarl Leuner, Gunther Horn, Edda Klessmann. – NY: Springer-Verlag New York Inc., 2012. – 286 p.

1.5. Соціокультурні особливості використання стосунку «психотерапевт-клієнт» в інтерперсональній психотерапії

Тенденції, характерні для сучасного етапу розвитку психотерапії, вказують на те, що наразі тема дослідження психотерапевтичних стосунків є особливо актуальною. Кілька останніх десятиліть активно осмислюються та трансформуються вже наявні напрямки психотерапії, виникають та розвиваються нові (наративна психотерапія, інтегративна психотерапія Р. Ерскіна, стосункова психотерапія Х. Харгаден та Ш. Сіллз, інтерсуб'єктивний психоаналіз Р. Столороу та ін.), фокус уваги яких зосереджується саме на суб'єктивності клієнта і психотерапевта та специфіці їхніх стосунків. З одного боку, такі метаморфози можна пояснити зміною самого стилю клінічного мислення, що пов'язано з заміною модерного дискурсу постмодерним. З іншого - економічні, політичні та соціальні трансформації другої половини двадцятого сторіччя призвели до змін у структурі сім'ї, сфері цінностей та стосунків. Суспільство все більше рис "суспільства споживання": забуття минулого та життя у повторюваному сьогоденні, анулювання традицій [6], відчуження, уявний достаток, фетишизація оточуючого світу та самої людини, масова культура [1]. У результаті змінюється картина психотерапевтичної проблематики — з невротичної до нарцисичної.

Особливості сучасного українського суспільства. У вітчизняному суспільстві, як зазначають Ю. Мединська та Р. Гривул [9], до характерної, означеної вище, гіпертрофованої потреби споживання, додаються також постколоніальний, посттоталітарний та посттравматичний статуси.

Український постколоніалізм має всі типові риси: колоніальну ментальність та культурне плазування. Тривала колонізація українських земель з русифікацією Сходу та полонізацією Заходу призвели до комплексу меншовартості щодо власної мови та культури. Власна культура оцінюється як меншовартісна, порівняно з культурами інших країн, що супроводжується виявами антиінтелектуалізму щодо мислителів, науковців та художників, з постколоніальної країни. Спостерігаються і явища культурного відчуження [10].

Посттоталітарність українського суспільства визначається глибоко вкоріненим частково усвідомлюваним, частково позасвідомим переживанням страху, психологічного тиску та загрози [10].

На наш погляд і постколоніалізм, і посттоталітаризм можуть бути інтерпретовані через призму посттравматичної ситуації, що вміщує у себе все вказане вище. Так, часткова або цілковита відмова від власної ідентичності, ідентифікація з агресором, прагнення “зійти за свого” робить схожим опис цих феноменів на так званий “стокгольмський синдром”.

Звертаючись до теми травми, здійснимо екскурс у історію минулого століття. На наш погляд, історія українського народу тільки і може бути представлена як постійна історія «розривів», що виникали внаслідок вимушеної взаємодії протилежних тенденцій, породжених швидше «вогнищами соціальних вибухів», ніж природним розвитком. У самому стислому вигляді, ланцюжок ментальних потрясінь лише для XX століття вражає — це період, про який можна говорити як про суцільну травму: 1905 рік — перша світова війна — загибель Російської імперії — громадянська війна — «червоний терор» — голодомор — сталінські репресії та чистки — друга світова війна — ще один голод — післявоєнна криза — нові людські втрати у Афганістані — падіння радянської імперії — буремні 90-ті — “помаранчева” революція — революція гідності.

Примусові мобілізації, колективізація, репресії та голод, передчасні смерті, перманентні переживання напруги, недовіри, небезпеки, цілком могли спровокувати у людей відчуття цілковитого безсилля та відсутності смислу. Ця неможливість опрацювати досвід та надати йому смисл можуть бути поясненням травматизації.

Нинішні дорослі, дитинство і юність яких припали на буремні 90-ті, теж мають свій досвід травматичних переживань, які провокувалися такими соціальними пертурбаціями, як перебудова, загибель радянської імперії, відсутність стабільності, крах ідеалів, дезадаптивність батьків. У більшості представників покоління наявні проблеми несепарованості, нездатності до

ініціативи, і на тлі всього, що відбувалося раніше, — відсутності довіри до суспільства, до батьків, до партнерів, до себе.

На наш погляд, етнокультурні особливості посттравматичного суспільства є маловивченим фактором, однак вони суттєво впливають на проблематику сучасних клієнтів, і вимагають застосування сучасних психотерапевтичних засобів. Уявляється, що такі засоби містить у собі сучасний метод інтерперсональної психотерапії.

Інтерперсональна психотерапія: розвиток напрямку. Шандор Ференці — передтеча міжособового підходу, видатний угорський психоаналітик, відзначився багатьма практичними відкриттями та концепціями, що випередили свій час. У своїй техніці активного аналізу дослідник відступає від прийнятих тоді в психоаналізі догматів. Зокрема, він виступає проти “лицемірства професійної діяльності”, пропонує відмову від позиції “вчителя”, ставить під сумнів можливість та доцільність абстинентної позиції психоаналітика, практикує відкритість, розкриває контрперенесення, експериментує з мутативним аналізом, наголошує на значущості емпатії. Ш. Ференці не тільки залучив тему стосунків “психотерапевт-клієнт” до сфери аналізу, але й використовував як терапевтичний інструмент. Найбільша його заслуга в тому, що він перетворює пацієнта (клієнта) з об’єкта на суб’єкт.

Гарі Стек Салліван, родоначальник інтерперсональної теорії, наголошував на вирішальній ролі міжособових стосунків. Згідно з цим, особистість є продуктом взаємодії з іншими людьми. «Бути поряд з іншими» — базова біологічна необхідність, яка на міжособистісному рівні виражається потребою в ніжності. Навіть одинаки підтримують міжособистісні стосунки через уяву, спогади та фантазії.

У процесі розвитку дитина прагне до безпеки та зниження рівня тривоги. Вона розвиває образи (персоніфікації) себе та інших, намагається проявляти такі свої риси та поводитися таким чином, щоб отримувати схвалення й підтримувати свою персоніфікацію «Я-хороша» та уникати персоніфікації «Я-погана».

Г.С. Салліван визначає особистість як відносно стійкий патерн повторюваних інтерперсональних ситуацій, які характеризують людське життя. Психічні розлади, відповідно, розглядає як порушення міжособистісного характеру. Ці розлади виявляються в паратаксичному спотворенні, що ґрунтується на фантазіях, викривленні у сприйнятті однією людиною інших. Ці спотворення в міжособистісних стосунках мають тенденцію до самозакріплення. Але, за Г.С. Салліваном, паратаксичні спотворення можуть модифікуватися через порівняння та узгодження інтерперсональних оцінок однієї людини з оцінками інших, що і є основною метою терапії — повернення людини до здорових стосунків через корекцію паратаксичних спотворень.

З огляду на положення про інтерперсональну природу людини, Г.С. Салліван пропонував свою процедуру психотерапевтичного інтерв'ю, яка передбачала, що психотерапевт є співучасником дій пацієнта, а вихідна інформація для діагностики і, власне, лікування виникають саме в процесі включеного спостереження.

Ідеї Г. С. Саллівана суттєво вплинули на весь подальший розвиток динамічно орієнтованої психотерапії. Приділяючи увагу саме міжособовим стосункам, Салліван ще радикальніше зменшує відстань між суб'єктом та об'єктом.

Логічне продовження теорія міжособової взаємодії отримала в інтерсуб'єктивному підході *Р. Столорю, Б. Брандшафта та Дж. Атвуда*. Автори фокусують свою увагу на взаємодії спостерігача та об'єкта спостереження, наголошуючи на тому, що позиція спостерігача в психотерапевтичних стосунках знаходиться в інтерсуб'єктивному просторі. Як і Г.С. Салліван, вони стверджують, що клінічні прояви необхідно розуміти, враховуючи інтерсуб'єктивний контекст, в якому вони сформувались, і що саме він відіграє визначальну роль у всіх формах психопатології.

Принципово новим у інтерсуб'єктивному підході стало розуміння реальності не як об'єктивного знання, відомого аналітику, а як суб'єктивності пацієнта, аналітика та психологічного поля, що створюється в результаті взаємодії: “атрибуції об'єктивної реальності є конкретизаціями суб'єктивної істини” [12, с.26]. Отже, ми говоримо про суб'єктивні структури внутрішніх систем координат, на які вплинули інші джерела та переживання, а реальність, що проявляється в процесі психотерапії, є інтерсуб'єктивною реальністю. Установку психотерапевта автори концептуалізують як позицію неперервного емпатійного дослідження, що перетворює аналітика на співчутливого свідка, з яким уможливорюються заборонені раніше потреби та з'являється можливість виправити дефіцити розвитку.

У роздумах про феномен перенесення автори не погоджуються з Г.С. Салліваном у його розумінні паратаксичного спотворення як викривлення “реальності”. На їхню думку, переживання пацієнта в процесі спілкування з психоаналітиком формуються його власними психологічними структурами, а саме: архаїчними конфігураціями єства та об'єкта, що несвідомо організують його суб'єктивний світ. Тобто пацієнт асимілює аналітичні стосунки в тематичні структури власного суб'єктивного світу [12]. Тоді метою аналізу перенесення є “висвітлення суб'єктивної реальності пацієнта в ході її кристалізації в інтерсуб'єктивному полі аналізу” [12, с.37], а найважливішим аспектом аналізу перенесення стає аналіз розривів селф-об'єктного зв'язку з аналітиком.

Заслуговує на увагу також розуміння опору, що відрізняється від класично-аналітичного: автори приходять до важливого висновку, що опір завжди викликають певні якості чи прояви аналітика, принципово важливо це визнати та сформулювати, щоб запобігти повторенню травматичного обриву в розвитку.

Вплив постмодерну відчувається вже в окремих аспектах інтерсуб'єктивного підходу. Зокрема, це можна побачити в розумінні реальності як суб'єктивності пацієнта, аналітика та поля. Додамо до цього

лише твердження, що реальність та знання взагалі є конвенційними поняттями. Якщо модернізм визнає можливість пізнання світу, а отже, володіння істиною, то для постмодернізму не існує об'єктивної реальності, знання є гіпотетичним, соціальним конструктом, що знаходиться між людьми. На зміну ж істині приходить інтерпретація (з множинністю смислів та можливостей).

На практиці це означає, що побудова стосунків “психотерапевт—клієнт”, де психотерапевт визначається як такий, що володіє об'єктивованим знанням, а отже, “уповноважений” судити про об'єктивну реальність, не є виправданою чи такою, що відповідає ситуації. Єдина можлива в психотерапії реальність — це суб'єктивна реальність.

Але як проявляється та розкривається суб'єктивність особистості? Через мову, що більше не є засобом для опису істини, а сама конструює життєсвіт, що має інтерсуб'єктивний та феноменологічний характер, з власними істинами, смислами, цінностями [7]. “Межі мого мовлення є межами мого світу”. У постмодерні свідомість не розглядається як психофізіологічна функція, що “належить” певному тілу, увага зосереджена на її текстуальній природі, що нівелює межу між особистістю та соціумом. За Л. Вітгенштайном, мова — це форма життя [4]. Ю. Габермас, у свою чергу, визначає мову як окремий вид діяльності. Він трактує мовленеву дію як “акт, через який людина, що говорить, бажає домовитись з іншою щодо чого-небудь”[4].

Отже, ми не можемо уявити собі людину поза мовою. Людський досвід є невіддільним від комунікативності. За Ю. Габермасом, основне завдання ідеальної комунікації полягає у відтворенні універсальних умов можливого взаєморозуміння, що характеризується як умова та ідеал комунікативної раціональності. Автор говорить про дискурсивну раціональність, яка об'єднує три форми раціональності, що характеризують суб'єкта: когнітивну, телеологічну та комунікативну.

Ю. Габермас говорить про суб'єктивність як про одне з джерел раціональності, вказуючи на те, що сам суб'єкт має складну діалогічну структуру, що є похідною від інтерсуб'єктивності. Він наголошує на принципово діалогічному характері комунікативного розуму, а також на фундаментальній значущості мови в процесі його становлення. Він окреслює умови ідеальної комунікації: кожен суб'єкт, здатний до мовлення та дій, може брати участь у дискурсі; кожен може проблематизувати будь-яке твердження; кожен може виступити в дискурсі з будь-яким твердженням; кожен може висловити свої погляди, бажання, потреби; ніхто з тих, хто бере участь у дискурсі, не повинен відчувати перешкод (як внутрішніх, так і зовнішніх) у вигляді зумовленого стосунками домінування примусу, дотримуватися своїх прав, зазначених вище.

Отже, ми спостерігаємо зміну поняття суб'єкта: від субстанціонального суб'єкта – людини, обмеженої власним тілом, суб'єкт переноситься у сферу стосунків, стає міжособовим. Звідси логічно випливає й те, що фокусування під час психотерапевтичної сесії зміщується з дослідження особистості клієнта на дослідження стосунків.

У подальшому викладі розглянемо, як засоби інтерперсональної психотерапії можуть бути застосовані у сучасному посттравматичному суспільстві.

Психотерапія травми: дослідження та інтеграція. Наша позиція як інтерперсональних психотерапевтів полягає в тому, що особистість людини може бути зрозумілою лише у історичному та міжособовому контекстах. Будь-яка активність людини розглядається та пояснюється як інтерперсональна за своєю природою. Основною та всеохопною рисою будь-якої соціальної взаємодії є селф-презентація: автоматичний та переважно неусвідомлюваний рекурентний стиль, що включає в себе презентацію людини та очікувану реакцію з боку іншого. Інструментом міжособових стосунків є комунікація — вербальна та невербальна.

У контексті інтерперсональної психотерапії ми розуміємо травму як зраду Іншого [2], наслідками якої є вплив на сприйняття себе і іншого. Зазначимо, що травму ми розуміємо не лише як результат фізичного чи сексуального насильства, а взагалі як переживання, що перевершує за своєю інтенсивністю здатність людини опрацювати його [13]. Складність ситуації полягає у тому, що дитина, травмована значущим Іншим, вимушена звертатись до нього ж за допомогою. Як результат – сором та дисоціація частини свого Я — персоніфікація “не-Я”.

Якщо стосунки є основним чинником впливу, то тоді вони є і основним чинником лікування. У такому випадку, психотерапія буде полягати у встановленні стосунків, які могли б бути альтернативним досвідом для людини.

Саме з цих причин ми вважаємо за доцільну таку психотерапевтичну стратегію, що була б націлена на підтримку та розвиток контакту у поєднанні з можливістю осмислення цього стосунку. Інтерперсональний підхід дає нам такі технічні та теоретичні можливості. У рамках підходу ми розглядаємо психотерапію як такі стосунки, у яких і психотерапевт, і клієнт є одночасно дослідниками, учасниками, спостерігачами за дослідниками та за учасниками. Сучасне бачення умов ідеальної комунікації (за Ю. Габермасом) та психотерапевтичного простору повертає нас до ідей мутативного аналізу Ш. Ференці. У нашому розумінні це не означає примусу для психотерапевта відкривати весь свій світ. Радше йдеться про готовність бути досліджуваним клієнтом, бути присутнім, визнавати власну активність та свій вплив на стосунки, виявляти зацікавленість життєсвітом іншого. Таку позицію психотерапевта можна узагальнити формулою: **емпатійність, транспарентність, відмова від владної позиції.**

Останнє також співзвучне з філософським мейстрімом другої половини ХХ ст. Багато мислителів, серед яких М. Фуко, Ю. Габермас, Т. ван Дейк, К.-О. Апель, указують на особливу проблему влади та її домінування в

культури та відповідно стосунках. Позиція психотерапевта також спокушає можливостями зловживання владою, і це, зазвичай, є інституціонально фіксованим в психотерапевтичному дискурсі у формі «володіння істиною». Тому позиція психотерапевта, що ґрунтується на транспарентності та відмові від владної позиції, є умовою комунікативної етики, без якої ідеальна комунікація не може відбутись, а отже, неможливою стає побудова міжособового психотерапевтичного простору. Можливо, що, критикуючи «лицемірство професійної діяльності», Ш. Ференці вказував саме на ці аспекти.

Зазначимо, що кожне суспільство має своє розуміння «норми», «нормальності», «успіху», «щастя». І кожен представник суспільства – як клієнт, так і психотерапевт – перебуває під впливом цих конвенційних форм. Тому людина часто сприймає як проблему невідповідність свого індивідуального тексту домінуючому тексту спільноти, до якої вона належить. Спираючись на розуміння свідомості як тексту й розуміння меж життєсвіту людини як меж її мови, сучасна інтерперсональна психотерапія користується **методом деконструкції**: текст розглядається як простір реалізації владних стосунків — простір репресії, а психотерапевтична робота полягає в спільному аналізі домінуючого наративу для виявлення локацій репресованого наративу — простору репресій та побудови альтернативного наративу. Отже, інтерперсональний психотерапевт із позицією неперервного емпатійного дослідження в просторі ідеальної комунікації відкриває життєсвіт клієнта, опрацьовуючи три наративи: домінуючий, репресований, альтернативний.

Отже, спираючись на розуміння значущості стосунків для розвитку та функціонування людини, ми вважаємо за доцільну таку психотерапевтичну стратегію, що була б націлена на підтримку та розвиток контакту у поєднанні з можливістю осмислення цього стосунку. У рамках міжособового підходу ми розглядаємо психотерапію як такі стосунки, у яких і психотерапевт, і клієнт є одночасно дослідниками, учасниками,

спостерігачами за дослідниками та за учасниками: обидва постають однаково представленими в інтерсуб'єктивному просторі. Позицію психотерапевта у таких стосунках можна узагальнити формулою: **емпатійність, транспарентність, відмова від владної позиції**, що дає нам нові перспективи у роботі з травмою.

Використана література

- 1.Бодриар Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры / Жан Бодриар. – М. : Республика, 2006. – 269 с.
2. Босе Д. Бесчеловечность другого : лечение травмы и депрессии / Д. Босе // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. – №3. – <http://www.twirpx.com/file/295110/>
- 3.Витгенштейн Л. Логико-философский трактат / Л. Витгенштейн / [пер. с нем. В. П. Руднева] // Логос. – 1999. – № 1.– С. 99-130 ; № 3. – С. 147-173 ; № 8. – С. 68-87.
- 4.Габермас Ю. Постметафізичне мислення / Ю. Габермас; /пер. з нім. В. Купліна. – К. : Дух і Літера, 2011. – 280 с.
- 5.Дейк Тен А. Дискурс и власть : репрезентация доминирования в языке и коммуникации / Тен А. ван Дейк; / пер. с англ. – М.: Книжный дом: “ЛИБРОКОМ”, 2013. – 344 с.
- 6.Джеймисон Ф. Постмодернизм и общество потребления // Логос. – 2000. – № 4. – С. 63-77.
7. Кочубейник О. М. Автентичність особистості у її життєвому світі: модуси, процеси, статуси / О. М. Кочубейник. – К. : Видавництво педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 272 с.
- 8.Кристал Г. Травма и аффект / Г. Кристал // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. – №3 – <http://www.twirpx.com/file/295110/>
- 9.Мединська Ю.Я. Психологічний аналіз кризи українського суспільства / Юлія Ярославівна Мединська, Ростислав Теодорович Гривул // Психологія і суспільство. – 2011. – №3. – С.6-13
10. Постколоніалізм. Матеріал з Вікіпедії — вільної енциклопедії. – режим доступу до статті – <http://uk.wikipedia.org/wiki/Постколоніалізм>. – назва з екрану
11. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. С. Салливан; / пер. с англ. О. Исаковой. – СПб. : Ювента; М. : КСП+, 1999. – 347 с.
12. Столороу Р. Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход / Р. Столороу, Б. Брандшафт, Дж. Атвуд; / пер. с англ. – 2-е изд., испр. – М.: Когито-Центр, 2011. – 256 с. – (Библиотека психоанализа).
13. Томас Н. К. Межличностное понимание травмы / Н. К. Томас // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2002. – №3. – <http://www.twirpx.com/file/295110/>
- 14.Ференци Ш. Анализ души / Ш. Ференци; / пер. с венг. – Ижевск : ERGO, 2011. – 320с.

15. Kiesler, Donald J. Contemporary interpersonal theory and research: personality, psychopathology, and psychotherapy / by Donald J. Kiesler. 398 p. – (Wiley series in clinical psychology and personality)

1.5. Вплив соціально-економічних умов на формування способів задоволення потреб людини (на основі психоаналітичних концепцій)

На сучасному етапі розвитку психоаналізу виділяють п'ять базових біопсихічних мотиваційних систем:

- пошукова система, яка пов'язана з допитливістю. Ця система відіграє вирішальне значення на початку розвитку людини, оскільки забезпечує створення максимально можливих контактів з оточуючими для того, щоб створити можливість задоволення фізіологічних потреб (їжа, вода, житло), потреби у безпеці та самозбереженні. Пошукова система є базисом для розвитку основ саморегуляції (структури Его);
- система прив'язаності та її підсистема турботи. Створення надійних стосунків, близькості у просторі, тісно пов'язано з задоволенням потреби у безпеці. Дж. Боулбі вважав, що драйв прив'язаності властивий всім ссавцям та людині, які, народившись, не можуть вижити без зовнішньої турботи;
- драйв люті, тісно пов'язаний з потребами у самоствердженні, незалежності, автономії, владі;
- система протиріччя та відділення тісно пов'язана зі становленням ідентичності, а також такими особливостями, як альтруїзм та здатність проявляти турботу;
- система насолоди (сексуальність, Лібідо). На початку пов'язана із задоволенням фізіологічних потреб, що приносить приємне заспокоєння, і лише згодом проявляє себе як статевий потяг. Розвиток нормальної сексуальності пов'язаний з іншими мотиваційними системами (вдачею у досягненні міцної прив'язаності та розвитку ідентичності) [3, с.86 – 88].

В сучасному психоаналітичному підході спостерігається тенденція розгляду конфліктів не як протиріч між різними структурами (Ід, Его, Супер-Его), а як протиріч, що виникають між різними мотиваційними системами (потребами) [3, с.92]. Кожна особистісна структура може бути представлена з

позиції центрального конфлікту, який являє собою протиріччя між різними потребами, що представляють відповідні драйви.

Предметом дослідження, яке викладено у даному параграфі, є характер зв'язку між сучасними соціально-економічними умовами життя суспільства та задоволенням глибинних потреб людини.

Розглянемо вихідні теоретичні положення та методи дослідження.

Теоретична модель дослідження та його методи. Методологічною основою дослідження є психоаналітична теорія неврозів та розвитку. Ключовими авторами у розумінні цієї теорії для нас виступили: О. Феніхель, Е. Еріксон, Н. Мак-Вільямс. В якості принципу, що пояснює вплив соціального середовища на психологічне становлення використані ідеї, висловлені Е. Еріксоном. Вчений вважав, що батьки (в своєму вихованні) транслюють дитині те, як відчувають світ (безпечний – чи небезпечний); себе у цьому світі (відчувають власну автономію, справедливість, достойність життя або примус); свою життєву позицію (ініціативність чи конформізм) тощо. Тому, вважаємо, що відчуття батьками навколишнього світу проявляється в певному ставленні до дитини і створює ситуацію, в якій особливості реалізації драйву формується заданим батьками чином.

Припускаємо, що соціальні та економічні умови життя впливають на батьків, які вимушені певним чином адаптуватись до світу, в якому живуть, а далі транслюють свої відчуття світу дитині (на перших трьох стадіях психосоціального розвитку). Тому слід очікувати існування певних зв'язків між: 1) соціально-економічними факторами та особливостями дитячо-батьківських стосунків; 2) дитячо-батьківськими стосунками та задоволенням або конфліктністю у реалізації базових драйвів [4].

Вивчення *соціально-економічних умов* життя здійснювалось на основі аналізу та узагальнення результатів сучасних вітчизняних соціологічних досліджень, що дозволило виокремити наступні, найбільш актуальні соціально-економічні проблеми суспільства станом на 2010 рік:

-дефіцит робочих місць; роботу за спеціальністю з достойним заробітком дуже важко знайти; високий рівень безробіття (15% від працездатного населення);

-невідповідність рівня заробітної платні потребам в достойному житті та відпочинку; встановлений прожитковий мінімум (мінімальна зарплата) в декілька разів менший, ніж необхідно для виживання;

-невдоволення (у більшості населення) рівнем свого життя, ситуацією в країні (яка сприймається як безлад, розруха та злидні); високий рівень недовіри до владних структур та обраного курсу розвитку держави [9; 4].

В якості методу для дослідження соціально-економічних умов у нашому дослідженні були відібрані окремі запитання анкети соціологічного моніторингу «Українське суспільство 1992-2010», розробленої Інститутом соціології НАН України. Запитання стосувались наступних аспектів життя: рівня матеріального благополуччя родини респондента, якості життя, можливості працевлаштування, довіри до інститутів влади, уявлень про сенс життя.

Базові особистісні потреби. Для дослідження провідних особистісних потреб, що лежать в основі того чи іншого типу особистості, був використаний метод портретних виборів (МПВ) Л. Сонді, в основі якого лежить його теорія [8]. Методика зручна у проведенні, враховує більш широкий спектр потягів, ніж теорія класичного психоаналізу, створює можливість для співставлення з базовими мотиваційними комплексами, які визнаються психоаналітичною школою. Для підвищення достовірності у виділенні базових потреб до МПВ був доданий метод кольорових виборів (МКВ) М. Люшера.

Особливості виховання. Згідно класичної психоаналітичної теорії, психологічний розвиток зумовлений вродженими (конституційними) особливостями дитини та особливостями виховання [2]. У нашому дослідженні особливості виховання виступають своєрідною перехідною ланкою, через яку здійснюється вплив соціального середовища на

психологічний розвиток і, відповідно, на спосіб реалізації базових особистісних потреб. Для їх дослідження використані наступні запитання розробленої нам анкети:

- 1 Мій батько був зі мною досить суворим.
- 2 В дитинстві я жив (жила) з одним із батьків (батьки розлучились...).
- 3 У моїй сім'ї були бійки, коли батько бив матір.
- 4 У ранньому дитинстві мої батьки покинули мене.
- 5 В дитинстві я бачив(ла) свого батька сильно сп'янілим.
- 6 Трапилось так, що я часто змінював(ла) школи.
- 7 В дитинстві мені здавалось, що моя мати «холодно» ставиться до мене.
- 8 Час від часу я відчуваю ненависть до моїх рідних, яких зазвичай люблю.
- 9 Я невдоволений(а) своїм батьком, матір'ю, обома батьками (потрібне підкресліть або напишіть знак заперечення).
- 10 Думуючи про батьків я згадую, що мій батько казав, що незадоволений мною, не схвалював мої свідомо прийняті рішення та вчинки.
- 11 В моєму минулому були передчасні втрати близьких мені людей.
- 12 Іноді мені здавалось, що моя мати мене не любить.
- 13 Мої рідні поведуться зі мною як з дитиною, а не як з дорослою людиною.
- 14 Мої батьки були дуже уважні до мене, намагались виконувати всі мої бажання.

Додаткові методи дослідження. Для більш повної характеристики особистості респондентів були використані наступні психодіагностичні методи: методика Особистісний диференціал [1], яка дозволяє досліджувати самооцінку, вольові особливості, визначати інтра- та екстраверсію; шкала «А-фактор» із Стандартизованого багатофакторного методу дослідження особистості, котра діагностує стан загального емоційного стресу, хронічні труднощі в адаптації, прояви тривоги [7, с.138].

Досліджені вибірки та логіка математичного аналізу. Для виконання поставлених завдань було досліджено дві вибірки респондентів:

1. Молоді люди, які ще матеріально не відділились від батьків (студенти-психологи 4-го курсу), загальною кількістю 28 осіб (24 жінки та 4 чоловіка). Середній вік становив 20 років.
2. Особи старшого віку, які вже мають свою родину та власними силами забезпечують її. Загальна кількість - 22 особи (14 жінок та 8 чоловіків). Середній вік становив 47,5 років.

Статистичний аналіз проводився в п'ять етапів: 1) вивчення взаємозв'язків між запитаннями, спрямованими на дослідження ранніх дитячо-батьківських стосунків; 2) дослідження взаємозв'язків між соціологічними параметрами; 3) вивчення взаємозв'язку між соціологічними параметрами та особливостями дитячо-батьківських стосунків; 4) виділення груп опитаних (на основі виявлених взаємозв'язків); 5) вивчення кореляцій між виявленими групами досліджених і результатами психодіагностики за МПВ, МКВ та додатковими методиками. Математична обробка результатів здійснювалась за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics v17.

Результати дослідження. В процесі аналізу зібраних даних були отримані цікаві дані, які виходили за межі цілей дослідження. Таким є виявлені взаємозв'язки між якістю життя та уявленнями про його смисли. Отримані кореляції здаються нам важливими та заслуговують висвітлення.

Аналіз взаємозв'язків у відповідях респондентів на соціологічну анкету дозволив розділити всіх опитаних на дві великі групи за рівнями якості життя:

- «*низька якість життя*» (підставами для її виділення був наступний статистично достовірний зв'язок: респонденти, які охарактеризували своє життя твердженням «Живу як дозволяють обставини, живу, як прийдеться» схильні виражати своє задоволення життям твердженням «Важко сказати, задоволений чи ні» або альтернативами: «Скоріше не задоволений» та «Зовсім не задоволений»; $F=8,05$; $p<0,01$).

– «*висока якість життя*» (група створена на основі взаємозв'язку між характеристикою свого життя твердженням «Повноцінне щасливе і комфортне життя» та схильністю обирати альтернативи «Скоріше задоволений» та «Цілком задоволений» при оцінці міри задоволення своїм життям; $F=6,98$; $p<0,05$).

Отже, респонденти, які були віднесені до групи «*низька якість життя*», зазначили, що живуть «як дозволяють обставини, живуть, як прийдеться», вони не задоволені своїм життям або знаходяться десь посередині в континуумі задоволення – невдоволення. Респонденти, віднесені до групи «*висока якість життя*», зазначили, що ведуть «повноцінне щасливе і комфортне життя» та задоволені ним.

Дослідження взаємозв'язків між запропонованим способом виділення якості життя та особливостями дитячих стосунків, виявило достатньо відомі закономірності. Так, *висока якість життя* була пов'язана з теплим ставленням матері в дитинстві (заперечна відповідь на запитання №7; $r = -0,408$, $p<0,05$), уважним ставленням зі сторони батьків (ствердна відповідь на 14 запитання; $r = 0,509$, $p<0,01$). *Низька якість життя* була пов'язана з бійками у батьківській родині (ствердна відповідь на запитання № 3; $r = 0,433$, $p<0,05$), ненавистю по відношенню до рідних (погоджуються з 8 твердженням, $r = 0,487$; $p<0,05$), байдужістю батьків по відношенню до дітей (заперечна відповідь на питання № 14; $r = -0,423$, $p<0,05$). Знайдені зв'язки підтверджують, що проблеми в родині батьків відображається на психологічному благополуччі дітей.

Дослідження зв'язку між рівнем якості життя з даними за МПВ, МКВ та додатковими методиками показало:

1. *Висока якість життя* пов'язана з високою активністю та цілеспрямованістю, про що свідчить кореляція з фактором s^+ ($r = 0,463$; $p<0,05$). Всі респонденти, які мали реакцію s^+ , відповідали одному або двом критеріям *високої якості життя*.

2. *Висока якість життя* пов'язана з відсутністю тривоги та високими адаптивними можливостями у порівнянні з респондентами з *низькою якістю життя*, згідно «А-фактору». ($F = 7,3$; $p < 0,05$).

3. Респонденти, які були віднесені до групи *висока якість життя* були більш впевнені у собі при порівнянні з респондентами групи *низька якість життя* (останніх можна охарактеризувати як залежних від зовнішніх обставин, астенозованих та таких, що мають проблеми із самоконтролем), згідно фактору «Сили» методики Особистісний диференціал ($r = 0,418$; $p < 0,05$).

Виявлені тісні зв'язки між якістю та смислами (цінностями) життя респондентів (див. табл. 1.7).

Таблиця 1.7

Зв'язки між якістю та смислами життя

Кореляції шкали «Висока якість життя» зі смислами	Кореляції шкали «Низька якість життя» зі смислами
Прямо-пропорційний зв'язок зі смислом життя «У досягненні висот професійної кар'єри» ($r=0,668$; $p<0,01$)	Обернено-пропорційний зв'язок зі смислом життя «У досягненні висот професійної кар'єри» ($r=-0,651$; $p<0,01$)
Прямо-пропорційний зв'язок зі смислом життя «У сімейному благополуччі, у дітях та онуках як своєму продовженні» ($r=0,578$; $p<0,01$)	Обернено-пропорційний зв'язок зі смислом життя «У сімейному благополуччі, у дітях та онуках як своєму продовженні» ($r= -0,681$; $p<0,01$)
Прямо-пропорційний зв'язок зі смислом життя «У великому коханні до жінки/чоловіка» ($r=0,470$; $p<0,01$)	Обернено-пропорційний зв'язок зі смислом життя «У великому коханні до жінки/чоловіка» ($r= -0,632$; $p<0,01$)
Прямо-пропорційний зв'язок зі смислом життя «У матеріальному	Обернено-пропорційний зв'язок зі смислом життя «У матеріальному

добробуті» ($R=0,771$; $p<0,01$)	добробуті» ($r= -0,712$; $p<0,01$)
	Прямо-пропорційний зв'язок зі смыслом життя «У демократичному розвитку суспільства» ($r=0,414$; $p<0,05$)

Як видно з таблиці, особи з *високою якістю життя* зазвичай вбачають сенс життя у традиційних цінностях, тобто таких смислах життя, які обирає переважна більшість населення, а саме: «У сімейному благополуччі, у дітях і онуках як своєму продовженні» (який обрали 69,3% українців) та «У матеріальному добробуті» (обрали 53% населення України). У той же час особи з *низькою якістю життя* зазвичай не погоджувались з традиційними цінностями та обирали менш поширені смисли, наприклад, «У демократичному розвитку суспільства».

Виявлені три закономірності між соціально-економічними умовами, особливостями стосунків з батьками та глибинними потребами. Описані закономірності виділені на основі аналізу вибірки молодих людей, оскільки були складності з тим, щоб об'єктивно оцінити соціально-економічні умови життя батьків осіб другої вибірки (вік яких в середньому - 47,5 років).

1. Перша виявлена закономірність стосується **загострення потреби в прив'язаності** (фактор d-, за МПВ). Травма потреби в прив'язаності тісно пов'язана з депресивними рисами, тому група респондентів, для яких цей зв'язок є провідним, отримала назву «Схильні до депресії». Загострення потреби в прив'язаності пов'язане з сукупним впливом наступних незалежних змінних:

- соціально-економічною — високий матеріальний достаток родини респондента (підкреслимо, що всі опитані нами молоді люди знаходяться на утриманні батьків);
- такої події минулого, як зміна навчального закладу (запитання №6);

- фактом неознайомленості респондента про можливість свого достойного працевлаштування після закінчення ВНЗ.

Про високий матеріальний достаток йшлося, коли на запитання «Визначте матеріальний стан Вашої сім'ї загалом за останні 2-3 місяці» анкетований погоджувався з альтернативою «Вистачає на все необхідне, робимо заощадження» або з відповіддю «Живемо у повному достатку». До групи мало- і середньо-забезпечених були віднесені особи, які відповідали на означене вище запитання альтернативами: «Часто не маємо грошей та харчів – інколи жебракуємо», «Не вистачає продуктів харчування – інколи голодуємо», «Вистачає лише на продукти харчування», «Вистачає загалом на прожиття», «Вистачає на все необхідне, але нам не до заощаджень».

Про ознайомленість з можливістю працевлаштування респондентів робився висновок на основі запитання «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією та з достатнім заробітком?» з альтернативами відповідей: «легко», «важко» та «не знаю». Означені незалежні змінні виявили між собою тісні взаємозв'язки та можуть бути об'єднані в єдину шкалу з високою внутрішньою надійністю ($\alpha = 0,743$). Більшість респондентів (60%) з добрим матеріальним достатком відповідали «Не знаю» на запитання «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією та з достатнім заробітком?». На теж саме запитання мало- і середньо-забезпечені опитані відповідали «Важко» в 77,8% випадків. Відмінність є статистично достовірна ($\chi^2 = 6,35$; $p < 0,05$).

Шкала, утворена на основі об'єднання двох описаних вище змінних (один бал, якщо опитаний належить до групи з добрим матеріальним достатком, та один бал, якщо опитаний не знає, чи важко знайти роботу за отриманою кваліфікацією та з добрим заробітком), корелює з такими подіями в минулому, як часта зміна шкіл навчання ($r = 0,643$; $p < 0,01$). Всі опитані, які змінювали школи, мають один або два бали за цією шкалою, а 80% опитаних, які змінювали в дитинстві школи, – належать до групи з добрим матеріальним достатком і не ознайомлені з можливістю свого реального працевлаштування. Це дає підстави додати запитання «Трапилось так, що я

змінював(ла) школи» в єдину шкалу незалежних змінних, які впливають на загострення потреби в прив'язаності.

В кінцевому варіанті шкала виглядає наступним чином: 1) один бал, якщо опитаний належить до групи з добрим матеріальним достатком; 2) один бал, якщо опитаний не має інформації про можливість свого достойного працевлаштування; 3) один бал, якщо опитуваний змінював школи. Респонденти, які набрали за цією шкалою хоча б один бал, мають більш високу вірогідність загострення потреби в прив'язаності ($r = 0,415$; $p < 0,05$). Так, фактор d- зустрічається у 92% осіб, які отримали за шкалою хоча б один бал та у 53% опитаних, які отримали за шкалою нуль балів.

Отже, респонденти із родин з добрим матеріальним достатком, не інформовані про можливості свого майбутнього працевлаштування, які змінювали школи – схильні до реакції d- (що слід розуміти як загострену потребу в прив'язаності та схильність до депресії) [6, с.107]. Коментуючи знайдений зв'язок, можна допустити, що батьки цих осіб приділяли мало уваги своїм дітям (шукаючи можливість заробити, оскільки матеріальне благополуччя залежить від доходу) та були вимогливими до них (зміна школи навчання може бути пов'язана з переїздом, пошуком більш якісного учбового закладу тощо).

Дослідження вибірки дорослих осіб, які вже мають власні сім'ї та самостійно їх утримують показало, що респонденти з високим матеріальним достатком зазвичай в МКВ обирали синій колір на передостанньому та останньому місці ($r = 0,805$; $p < 0,01$). Що свідчить про пригнічення потреби в теплих міжособистісних стосунках та прив'язаності [5, с.32]. Тобто, соціально-зрілі респонденти з добрим матеріальним достатком мають проблеми в підтриманні теплих стосунків та прив'язаності. Можливо через те, що вони віддають роботі забагато часу. Цим фактом попередні гіпотези про те, що батьки молодих людей «Схильних до депресії», мало уваги приділяли дітям або були холодні та вимогливі, – підтверджуються.

2. Наступний зв'язок між соціально-економічним середовищем та особливостями підростаючого покоління пов'язаний із **загостренням потреб в позитивному ставленні та емоційній підтримці** (фактор h^+). Респонденти, для яких ця закономірність є провідною в тексті будуть називатись «Емоційно-залежні». Загострення потреби в позитивному ставленні пов'язано з надмірно-опікаючим вихованням батьків, котре, як припускається, приховане за існуючими зв'язками між наступними змінними:

- такою подією в минулому, як втрата близьких людей (запитання №11);
- фактом неознайомленості респондента про можливість свого достойного працевлаштування після закінчення ВНЗ;
- якістю життя, вираженого твердженням «Повноцінне щасливе і комфортне життя».
- не згода з якістю життя вираженого твердженням «Вільне і творче».

Основним є зв'язок між позитивною відповіддю на запитання «В моєму минулому були передчасні втрати близьких мені людей» та відповіддю «Не знаю» на питання «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією та з достатнім заробітком?». Встановлено, що серед осіб, які пережили передчасні втрати в минулому, частіше зустрічається не інформованість про можливість свого достойного працевлаштування (у 62,5% респондентів), ніж серед тих хто не переживав втрати близьких (тут кількість не проінформованих про можливість достойного працевлаштування була лише 21%). Відмінність є статистично достовірною ($\chi^2 = 4,352$; $p < 0,05$).

Два інших взаємозв'язки знайдено між запитанням №11 та альтернативами для визначення якості життя. Встановлено, що респонденти, які зазначили про втрати в минулому, ніколи не характеризують своє життя як «Вільне і творче» ($\chi^2 = 4,26$; $p < 0,05$). Разом з тим особи, які пережили в минулому втрати, у 63% випадків описують своє життя як «Повноцінне, щасливе і комфортне життя» (тоді, як серед респондентів, що не мали ранніх

вtrat, вибір цієї альтернативи зустрічається лише у 22% випадків). Означена закономірність є статистично значимою ($\chi^2 = 3,97$; $p < 0,05$).

Можна сказати, що якість життя «Емоційно-залежних» респондентів групи є високою, такі особи обирають комфорт, а не свободу. Обчислення значень цієї шкали відбувається таким же чином як, і у попередніх випадках – за співпадання кожного критерію ставиться 1 бал, максимальна кількість – 4 бали. Внутрішня надійність шкали достатньо-висока ($\alpha = 0,623$).

Шкала «Емоційно-залежні» виявила кореляцію з фактором h+ методу портретних виборів Л. Сонді ($r = 0,396$; $p < 0,05$). Тобто, чим вищими є значення за шкалою «Емоційна залежність», тим більша вірогідність, що респондент має значення 2 і більше балів за фактором h+. За даними Л.М. Собчік, фактор h+ пов'язаний з такими рисами, як сентиментальність, екзальтованість почуттів, висока чутливість до зовнішніх впливів, нерішучість, відсутність власної позиції, потреба в афіляції (потреба отримувати прийняття, розуміння, визнання; м'якість, емоційна незрілість).

Вивчення інших взаємозв'язків шкали з запитаннями психологічної анкети дозволяє стверджувати, що респонденти (які мають за даною шкалою високі значення), хоча і мали певні втрати в дитинстві, – отримали багато турботи, піклування і були, скоріше, надмірно відгороджені від соціальної дійсності, тобто рідні своєю опікою стимулювали емоційну залежність цих респондентів. Вплив соціально-економічних факторів на психологічне становлення в цьому випадку відбувається через найближче соціальне оточення, яке ніби намагається захистити дитину від суворой соціальної дійсності.

Остання знайдена закономірність відображає зв'язок між ситуацією, що склалась у суспільстві на ринку праці (складність знайти роботу з достойною платнею), та її опосередкованим (через батьків) впливом на розвиток *соціальної пасивності* у підростаючого покоління (реакція s0 за МПВ).

Схильність до «соціальної пасивності» пов'язана з сукупним впливом наступних змінних:

- соціально-економічний фактор: респонденти знають, що доступною є робота, яка не забезпечує достойного життя (на запитання «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією без достатнього заробітку?» такі анкетовані відповідають – «Легко»);
- в минулому респондентів були бійки між батьками (питання №3);
- респонденти виявили невдоволення своїми батьками (запитання №9);
- респонденти зазначили про дефіцит уваги з боку батьків в минулому (заперечна відповідь на запитання №14);
- респонденти визначили якість свого життя альтернативою «Живу, як дозволяють обставини, живу, як прийдеться».

Вказані змінні мають між собою тісний зв'язок. Так, респонденти, які зазначили, що між батьками були бійки, зазвичай, незадоволені своїми батьками ($r = 0,351$; $p < 0,05$). Агресія між батьками тісно пов'язана дефіцитом уваги до дитини. На це вказує статистично достовірна кореляція між відповіддю «Так» на запитання «У моїй сім'ї були бійки, коли батько бив матір» та відповіддю «Ні» на запитання «Мої батьки були дуже уважні до мене, намагались виконувати всі мої бажання» ($r = - 0,332$; $p < 0,05$).

Респонденти з сімей, в яких були бійки, в 60% випадків мають низьку якість життя, охарактеризовану альтернативою «Живу, як дозволяють обставини, живу, як прийдеться». Водночас, відсоток осіб, які зазначили «Живу як дозволяють обставини, живу, як прийдеться» серед миролюбних сімей складає всього 14%. Відмінність є статистично достовірною ($\chi^2 = 5,07$; $p < 0,05$).

100% невдоволених своїми батьками респондентів знають, що легко можуть знайти роботу за своєю професією з малою платнею. В той же час серед осіб, які задоволені своїми батьками, відсоток осіб, які відповідають «Легко» на запитання «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією без достатнього заробітку?» – достовірно нижчий та складає 65% ($\chi^2 = 4,13$; $p < 0,05$).

Для обчислення балів за шкалою «Схильності до соціальної пасивності» кожному критерію привласнюється один бал (потім обчислюється загальна сума балів). Значення за шкалою є низькими, коли респондент набирає 1-2 бали; високими при 3-5 балах. Внутрішня узгодженість шкали є достатньою ($\alpha = 0,56$).

Вивчення зв'язків вказаної шкали з результатами отриманими за іншими методиками виявило наступні зв'язки:

опозитивна кореляція шкали з нульовою реакцією фактора агресії, s_0 ($r = 0,460$; $p < 0,05$) та з реакцією фактора сексуальності за типом h_{\pm} ($r = 0,399$; $p < 0,05$). Така коваріація ($s_0 h_{\pm}$) тлумачиться Л. Сонді як спад активності в результаті того, що особа намагається задовольнити сексуальний потяг одночасно і в персональній любові, і в гуманістичній ідеї [8, с.86]. Оскільки напрям реалізації сексуального потягу залежить, згідно теорії Л. Сонді, від структури Self – можна вести мову про несформованість «Я-концепції», певних структур Self, які не дозволяють однозначно вирішити напрям реалізації сексуального задоволення: за типом персональної турботи чи за типом колективного гуманізму.

- Шкала позитивно корелює з «А-фактором» ($r = 0,555$; $p < 0,01$). Тобто, високі значення за шкалою «Соціальної пасивності» пов'язані з високими значеннями «А-фактору», що вказує на хронічні труднощі в адаптації, тривогу та стрес у респондентів, що набирають три – п'ять балів за шкалою «Соціальна пасивність».
- Шкала має негативну кореляцію з таким традиційним смыслом життя, як альтернатива «У сімейному благополуччі, у дітях та онуках як своєму продовженні» ($r = - 0,602$; $p < 0,01$). Тобто, респонденти з високими балами за шкалою не бачать сенс життя в сімейному благополуччі.
- Особи, з високими балами за «соціальною пасивністю», зазвичай, також належать до групи *низької якості життя* ($r = 0,502$; $p < 0,01$).

Вивчення кореляцій у вибірці дорослих, соціально-зрілих респондентів між відповіддю «Легко» на запитання «Чи важко знайти роботу за Вашою кваліфікацією без достатнього заробітку?» та результатами іншими методиками дослідження показало існування зв'язку з амбівалентними реакціями за фактором прив'язаності ($m\pm$) МПВ ($r = 0,770$; $p < 0,01$). Тобто, особи, які знали, що знайти роботу за спеціальністю без достойної платні легко, зазвичай, мали реакцію $m\pm$. Така реакція розглядається як ознака нещасливої прив'язаності, ненадійного зв'язку між людьми [6, с.67].

Завдяки виявленим взаємозв'язкам достатньо легко пояснити вплив низької оплати праці на соціальну пасивність та проблеми ідентичності підростаючого покоління. Є підстави допускати, що низькооплачувана праця одного або обох батьків є причиною їх конфліктів та нещасливого зв'язку. Агресія в родині, зайнятість батьків власними проблемами заважає дитині нормальній ідентифікації з батьками (ідентифікація з одностатевим родичем, з цінностями та поглядами батьків), що несприятливо для розвитку цілісного Self. Пасивність можна пояснити результатом дії потреби в самозбереженні, яка викликає тривогу в зв'язку із загрозою втрати ідентичності (яка відчувається неповною та фрагментарною) при активних соціальних діях.

В дослідженні виявлений опосередкований (через батьків) вплив сучасної соціально-економічної ситуації на загострення або фрустрацію глибинних особистісних потреб. Серед соціально-економічних факторів, вплив яких вивчався в дослідженні, найбільш важливими виявились – рівень матеріального достатку родини, в якій живе особа, та стан на ринку праці (доступність низькооплачуваної роботи).

Вплив соціально-економічної ситуації на загострення чи фрустрацію глибинних особистісних потреб підростаючого покоління сильно залежить від реакції батьків на ситуацію, що склалась. Встановлені наступні взаємозв'язки:

Батьки осіб з групи матеріально-забезпечених висувають високі вимоги до дітей при дефіциті теплих та близьких стосунків з ними. Як результат – діти з таких сімей мають загострену потребу в прив'язаності.

Батьки емоційно-залежних дітей, сприймаючи соціальне середовище як загрозове і намагаючись оберігати дітей, загострювали у них потребу в афіляції (доброму ставленні, схваленні, співчутті).

Батьки з дезадаптаціями в сімейній системі (сварки, нещасливі стосунки), не виявляли турботи про дітей, викликаючи у них невдоволення батьками та низьку якість життя. Результати дослідження дозволили допустити, що виховання в таких сім'ях було несприятливо для побудови власної ідентичності, що відображалось у соціальній пасивності таких осіб, запереченні традиційних цінностей, високій тривожності, замкненості та конформності.

Узагальнюючи результати дослідження, слід звернути увагу на те, що всі три виявлені проблеми у базових потребах (h^+ , $h \pm s0$, d^-) стосуються потягів щодо зв'язку між людьми. А проблемні моменти у стосунках батьків з дітьми зосереджені довкола турботи (її дефіциту або, в іншому випадку, надмірної опіки). Можна допустити, що однією з особливостей української ментальності є потреба людей створювати надійні стосунки прив'язаності, які, однак, зазнають високої вразливості в сучасних соціально-економічних умовах.

Використана література

- 1.Бажин Е. Ф. Методика «Личностный Дифференциал» / Е. Ф. Бажин, А. М. Эткинд – Л. : изд. Ленгр. науч-иссл. пси-неврол. ин-та В. М. Бехтерева, 1983. – 12 с.
- 2.Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе / Ненси Мак-Вильямс / [Пер. с англ.]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2006. – 480 с.
- 3.Операционализованный Психодинамическая Диагностика (ОПД) – 2. Руководство по диагностике и планированию терапии. – М.: Академический проект; Культура, 2011. – 454 с.
- 4.Плескач Б. В. Вплив соціальних умов життя на психологічні особливості людини: гіпотези дослідження / Б. В. Плєскач // Актуальні проблеми психології. – Том.3. : Консультаційна психологія і психотерапія. Вип. 9. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., 2013. – С. 209-229

- 5.Собчик Л. Н. Метод цветowych выборов – модификация восьмицветового теста Люшера. Практическое руководство / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2012. – 128с.
- 6.Собчик Л. Н. Модифицированная методика Сонди. Тест восьми влечений / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2003. – 128с.
- 7.Собчик Л. Н. СМИЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2007. – 224 с.
- 8.Сонди Л. Учебник экспериментальной диагностики влечений: Глубинно-психологическая диагностика и ее применение в психопатологии, психосоматике, судебной психиатрии, криминологии, психофармакологии, профессиональном, семейном и подростковом консультировании, характерологии и этнологии / Леопольд Сонди / Пер. с нем. – М. : «Когито-Центр», 2005. – 557с.
- 9.Українське суспільство 1992-2010. Соціологічний моніторинг / За ред. д. екон. наук В. Ворони, д. соц. наук М. Шульги. – К. : Інститут соціології НАН України, 2010. – 636с.
- 10.Эриксон Эрик Г. Детство и общество / Эрик Гомбургер Эриксон / [Пер. с англ.]. – СПб. : ООО «Речь», 2002. – Изд. 2-е. – 416 с.

Розділ 2. ЕКЗИСТЕНЦІЙНО ТА ГУМАНІСТИЧНО ЗОРІЄНТОВАНІ МЕТОДИ І ПІДХОДИ В ОПРАЦЮВАННІ СУЧАСНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ КЛІЄНТІВ

2. 1. Передумови розвитку, принципи та технології персоналістичного підходу в сучасній вітчизняній психотерапії

Зміна соціокультурного контексту життя, становлення нової соціальної структури супроводжуються рядом негативних явищ, найсерйозніше з яких – криза основ культури. Тієї її інваріантної частини, яка складається з норм, цінностей, ідеологій і яка забезпечувала раніше соціальну комплексність і смислову єдність, що були базою цілісності суспільства і його відтворення. У соціології подібний стан соціальної системи позначається терміном "аномія". Аномія – це незбалансованість в суспільстві економічних, політичних, етнокультурних норм і поведінкових орієнтирів, це дезінтеграція моральних цінностей аж до настання ціннісного вакууму за принципом "все дозволено і, навіть, вбивати".

В результаті солідарність, консолідація, єдність цілей, взаємна довіра, відкритий діалог перебувають у глибокому занепаді. Повсюдно спостерігається соціальна дезадаптованість людей, їх розгубленість, сильна ворожість у ставленні один до одного. Вже впродовж життя цілого покоління утруднені самоідентифікаційні процеси, невизначеними виявляються соціальний статус людини, її цінності і мотивації. Цей процес доповнюється і посилюється злочинною безвідповідальністю перед життям, законодавчою неузгодженістю і управлінською короткозорістю тих, що мають владу.

У таких соціокультурних умовах перед людиною та суспільством особливо гостро встає необхідність життєтворчості і може відкритися можливість-буття – можливість достовірно людської, особистісної форми буття, тобто життя усвідомленого, осмисленого і тому вільного і відповідального перед світом – можливість життя духовного і авторського.

Актуальність нашого дослідження визначається необхідністю теоретико-методологічного обґрунтування і технологічної розробки в сучасній психотерапії цього соціокультурного виклику.

Чи справляється сучасна вітчизняна психотерапія з актуальними завданнями концептуально і практично? Чи не є вона сама, опинившись в центрі соціального запиту, полем, де розігруються суб'єктивні уявлення та владні амбіції психологів-психотерапевтів? Яке їх розуміння особистісних труднощів людей, що звертаються за психотерапевтичною та консультативною допомогою, і чи є у них адекватні засоби цю допомогу надати?

Пошуки відповідей на ці питання стали підставою для нашого емпіричного дослідження дійсного стану справ в сучасній вітчизняній психотерапевтичній практиці. Воно було орієнтовним, покликаним показати деяку тенденцію, переважаючий умонастрій в сучасному професійному середовищі вітчизняних психотерапевтів.

Ми запропонували фахівцям низку запитань, аби скласти уявлення про їх професійний спосіб мислення: про те, як вони бачать проблеми, з якими люди звертаються до психологів – психотерапевтів і консультантів, про те, як вони формулюють свої психотерапевтичні цілі і завдання, про те, як вони вибудовують свої робочі стратегії і чи використовують відповідні технічні засоби та прийоми. Нашою метою було з'ясувати, чи присутні (нехай навіть не рефлексивно) в їхній психотерапевтичній практиці і дискурсі персоналістичні, тобто націлені на творчість, свободу та особистісну відповідальність клієнта, смислові орієнтації.

Ми використовували авторську анкету для психологів-консультантів та психотерапевтів і аудіозаписи психотерапевтичних сесій з їх подальшим контент- й інтент-аналізом.

Контент-аналіз матеріалів психотерапевтичних сесій здійснювався за двома різними схемами. Перша передбачала контент-аналіз мови клієнта, який здійснювався з метою виявити типові схеми його реагування і здійснення бажання, що відображають його стійкі індивідуальні структури. Ці схеми мають відношення до стійкого патерну стосунків людини зі світом, що названий Л. Люборьски центральною темою конфлікту стосунків (ЦТКС). Виявлення цих структур служить цілям діагностики, яка має велику цінність в рамках природничо-наукового підходу, на відміну від відносної цінності такого в рамках персоналістичного підходу.

Друга схема контент-аналізу, що має в персоналістичному підході велику евристичну цінність, передбачає, з одного боку, пошуки в дискурсі клієнта розривів, що знаменують собою чисту можливість розвитку і смислотворення. Вони (розриви) вказують на можливість подолання стійких індивідуальних структур, тобто можливість трансцендування за свої межі, можливість вільного вибору нової ідентифікації як самовизначення і вибудовування нового креативного способу життя.

Інтент-аналіз розшифрованих матеріалів сесії передбачає аналіз професійних дій психотерапевтів, які можуть працювати з розривами дискурсу, тобто працювати з перенесенням, утримуючи, тим самим, можливість розвитку для клієнта, а можуть і закрити таку, що є, звичайно ж, серйозною професійною помилкою, хоча, безумовно, таке трапляється.

Що це за професійні дії, що утримують можливість самотворчості для клієнта, відновлення його вільної і відповідальної, тобто особистісної, участі у власній долі? Чи можна вказати на якісь головні напрями, основні вектори і методологічні принципи психотерапевтичної роботи, що розвертають цю можливість? Це ми і намагалися визначати за допомогою обраного дослідницького методу.

Обробка результатів емпіричного дослідження за допомогою анкети здійснювалася в декількох напрямках:

1 – виявлення і класифікація тематики проблемного поля вітчизняних клієнтів (так, як вона представлена в самозвітах вітчизняних психотерапевтів з різним досвідом роботи в різних модальностях) з метою розуміння питомої ваги в цих проблематиках теми особистісної неспроможності і перспектив особистісного розвитку;

2 – виявлення усвідомлюваних професійних цілей і завдань психотерапевтів та їх класифікація;

3 – виявлення спрямованості психотерапевтичних дій з метою розуміння, яка питома вага в професійному методичному репертуарі персоналістично орієнтованих технічних прийомів.

Нижче наведені результати нашого емпіричного дослідження сучасної вітчизняної психотерапевтичної практики.

Таблиця 2.1

Класифікація тематик проблемного поля вітчизняних клієнтів

№	Тематика проблемного поля клієнтів	Абсолют. значення	Питома Вага
1	Важкі емоційні стани: тривога, панічні атаки, страхи, суїцидальні спроби	19	18,6%
2	Труднощі в стосунках з подружжям, дітьми, друзями, батьками	30	29,4%
3	Переживання незадоволення, втоми, безглуздя і безперспективності, депресивні стани	12	11,8%
4	Незадоволення соматичним станом	5	4,9%
5	Труднощі вибору	4	3,9%
6	Труднощі самовизначення, невпевненість в собі, втрата себе	25	24,5%
7	Порушення поведінки	7	6,9%

Ми бачимо, що особистісна неспроможність клієнтів виявляється по-різному: у вигляді соціальної дезадаптованості і порушенні поведінки (тобто у вигляді алопластичної симптоматики), у вигляді важких емоційних станів, переживань безперспективності і безглуздя, незадоволення собою, переживань невпевненості в собі, втрати себе, труднощів самовизначення і вибору, психосоматичних порушень (тобто у вигляді аутопластичної симптоматики). Такі особливості клієнтів безумовно пов'язані з їхніми історіями життя, але в умовах соціальної аномії їх особистісна неспроможність загострюється і стає очевидною, і життєва ситуація переживається ними як екзистенційна криза.

Таблиця 2.2

Професійні цілі і завдання психотерапевта

№	Професійні цілі і завдання психотерапевта	Абсолют. значення	Питома Вага
1	Збільшення саморозуміння, самоусвідомлення, самовизначення	21	39,6%
2	Підтримка з боку психотерапевта	9	17%
3	Розвиток клієнта, розширення його свободи і отримання ним нових можливостей	16	30,2%
4	Завдання «розгортання» клієнта	3	5,7%
5	Адаптаційне завдання	4	7,5%

Як бачимо, дане дослідження виявило, що цілі і завдання психотерапії, які усвідомлюються психотерапевтами, незалежно від модальності, в якій вони працюють, мають тенденцію групуватися довкола персоналістичного вектора, що передбачає збільшення саморозуміння і самовизначення, а також творчої активності особи.

Таблиця 2.3

Зміст і спрямованість психотерапевтичних дій

№	Опис психотерапевтичних дій	Абсолют. значення	Питома Вага
1	Первинна діагностика і вибудовування стратегії роботи з клієнтом	6	6,9%

2	Збір анамнезу у клієнта	3	3,4%
3	Прояснення запиту і проблеми клієнта	6	6,9%
4	Встановлення робочого альянсу і прояснення контракту	10	11,5%
5	Дії, направлені на переживання клієнта і здобуття ним нового емоційного досвіду	8	9,2%
6	Дії, направлені на розвиток функції рефлексії клієнта, на його саморозуміння і самоусвідомлення	14	16,1%
7	Дії, направлені на аналіз стосунків з іншими	8	9,2%
8	Аналіз перенесення і контрперенесення	5	5,7%
9	Дії, направлені на підтримку і прийняття особистості клієнта, на контейнування його станів	12	13,8%
10	Дії, направлені на самоконструювання клієнта	5	5,7%
11	Робота з символізацією клієнта	2	2,3%
12	Робота з осмисленням клієнта	2	2,3%
13	Представлення власної роботи психотерапевта на супервізію	2	2,3%
14	Підкріплення позитивної поведінки клієнта	1	1,1%
15	Робота з опором клієнта	3	3,4%

Як видно з таблиці 2.3, персоналістично орієнтовані технічні прийоми складають приблизно третю частину всіх терапевтичних дій.

Контент-аналіз змісту висловів клієнтів і інтент-аналіз професійних дій психотерапевтів (в рамках розшифрованих аудіозаписів) виявив певні тенденції в психотерапевтичній практиці: 1 – розуміти проблематизацію клієнтів як таку, що має відношення до їх особистісної неспроможності, розгубленості, екзистенційної залежності, дефіцитарності (або надмірності) у стосунках зі значимими людьми, у тому числі з психотерапевтом; 2 – формулювати цілі і завдання психотерапевтичної роботи як розвиток способів саморозуміння і самовизначення, а також творчої активності особистості, тобто групувати їх довкола персоналістичного вектора; 3 – використовувати в своїй роботі персоналістично орієнтовані технічні прийоми (принаймні, в одній третині всіх випадків); 4 – виділяти як релевантні ті дії психотерапевтів, які направлені на психогенез і

смыслотворення; 5 – утримувати в психотерапії особистісний параметр як символічне збирання в єдине ціле подій і об'єктів.

Ці виявлені тенденції ми можемо проінтерпретувати як зростання професійної уваги до персоналістичного погляду на психотерапевтичну дійсність. З цим поглядом ми зв'язуємо можливість допомагати людям в нинішній ситуації, що переживається багатьма як екзистенційна криза. Саме персоналістична орієнтація психотерапії, що включає можливість глибинної роботи з утвореннями несвідомого, можливість психодинамічної роботи з базисною екзистенційною структурою, а також конструктивної роботи в горизонті особистісної проблеми, що переживається людиною, формує рефлексивність клієнта як здатність бачити своє мислення – його основи або передумови, здатність, яка готує вибір людиною своєї життєвої позиції та її особистісне самовизначення.

Отже, у нас виникла необхідність виявлені в психотерапевтичній практиці тенденції теоретично і методологічно обґрунтувати. Ми звернулися передусім до культурно-історичної канви у пошуках вітчизняної філософської традиції, що може позначити початок такого способу мислення (що підкреслює значущість особистісної форми життя людини). Ми звернулися до творчості М.А.Бердяєва, у якого персоналістична ідея отримала філософське осмислення. [1].

Він розумів особу як абсолютний екзистенційний центр, не як субстанцію, а як акт творчості, акт визначення людиною самої себе зі свободи і вкоріненості у світі духовному. Особистісна форма буття, за М.А.Бердяєвим, – це вільна, відповідальна, авторська форма буття. Для неї характерна самотність і сингулярність. Особистісна форма мислення – це цілісне, а не лише розсудливе мислення. Важливим станом людини, що здійснює особистісну форму буття, є стан гідності. М.А. Бердяєв приписував особистості, на відміну від будь-якої людської спільності, найвищу цінність. Суспільство і природа, та і сама психічна організація людини, є лише матеріалом для особистісної активності. Людина може здолати саму себе в

акті трансцендування, вийти за свої межі, конструюючи себе і свій світ. Коли М.А. Бердяєв говорив про пошану до людської гідності, він не мав на увазі заохочення егоцентризму в людині. Він мав на увазі пошану до можливості і дійсності людини вільно здійснюватися, несучи всю повноту відповідальності за свої діяння перед життям і зв'язуючи їх (діяння) з абсолютними духовними орієнтирами. Соціальна солідарність може базуватися лише на визнанні абсолютної цінності особистості та її права на вільний вибір.

Наш видатний сучасник С.Б.Кримський, спираючись на творчість М. А. Бердяєва, розумів людину як олюднений Універсум і розумів, що контекстом особистісного буття є вічність і нескінченність. У своїй статті «Ціннісно-смісловий універсум М.А. Бердяєва» він пише: «Історію можна розуміти і як те, що зберігається, як подвиг пробудження, а не зникнення. І тоді на передній план висувуються наскрізні цінності людської цивілізації, що пов'язані з великими культурними епохами, вершинами теоретичної і практичної діяльності, інваріантними змістами структур Істини – Добра – Краси, з формуванням ноосфери. Ці неминущі досягнення людського духу і діяльності свідчать про метаісторичний аспект людської історії, про ті шляхи затвердження людини в світі, які дозволяють перевести експоненту необмеженого вжитку ресурсів у вертикаль ціннісного сходження. Вона, ця вертикаль, орієнтує на ті вершини буття, на яких людина залучається до вічності» [10; 275].

Отже, в ситуації аномії перед людиною постає завдання на духовність і для неї може відкритися можливість особистісного самовизначення і такого діяння, контекстом якого може стати вічність. Можливість відкривається, але перетворити її на дійсність свого життя дуже часто не вдається – людина страждає і часто переживає безвихідність. І саме в такому стані вона може звернутися до психотерапії, тобто до такої культурної практики, де є можливість знайти розуміння світу і бачення себе та де існує погляд на

людину як на можливого автора свого життя і співавтора життя суспільного, тобто персоналістичний погляд і підхід.

Здійснюючи персоналістичний психотерапевтичний підхід, ми розглядаємо життєві труднощі людини як прояви її особистісної незрілості, екзистенційної залежності, зайвої внутрішньої ригідності й недостатнього самовизначення і креативності. Ми пов'язуємо це з недоліком духовності, того параметра, який є ціннісною інтенцією особистісного буття людини і розвиток якого в рамках сучасної вітчизняної психотерапії стає не тривіальним, а актуальним завданням.

У вітчизняній психології персоналістична ідея отримала свій розвиток через розроблення поняття духовності. Розкриваючи це поняття, зупинимося на декількох працях. Перш за все для нас важливі праці видатного українського психолога і філософа В. А. Роменця, що створив цілісну філософсько-психологічну систему, в якій сутності людини, таємниці її особистісної глибини належить центральне місце. Його теорія вчинку як прояву духовного єства особи послужила призмою, через яку він розглянув всю історію духовного розвитку людства та історію розвитку людини. Він стверджував, що повноцінний вчинок є одночасно і акцією духовного розвитку людини, і творчістю моральних цінностей. Він писав, що розкрити механізм вчинку – те ж саме, що й розкрити творчий механізм психічного розвитку та вважав вчинок дійсною, справжньою творчістю нових форм, якостей психічного. Категорії, які задають простір теорії В. А. Роменця — це творчість, вчинок, свобода, відповідальність, самопожертвування, святість [9].

Науково-філософська спадщина В.А. Роменця стала підставою для подальших досліджень в галузі авторства, суб'єктності, духовності людини. Так, його учні В.О. Татенко і Т.М. Титаренко пишуть: «Повноцінний вчинок – це завжди трансценденція в новий життєвий вимір, подолання і перехід в новий буттєвий простір. Одночасно це – новий відлік часу, початок нової ери, тобто перехід в якісно інший життєвий світ, в якому від минулого

залишається лише інтенція і потенція самотворення. Вчиняти – це означає починати причинний ряд з самого себе, діяти самотійно, на свій страх і ризик, а також бути готовим персонально відповісти за зроблене» [11; 23].

Духовність особи стала фокусом дослідницької науково-методичної роботи цілого колективу під керівництвом М.Й. Боришевського. Окрім загального розуміння духовності як показника рівня зрілості особи і зв'язності її (особи) ціннісних орієнтацій з моральністю, даний колектив авторів досліджує соціально-психологічні та психолого-педагогічні чинники, що впливають на процес виховання і самовиховання духовності у підлітків і юнаків. Особливе значення в становленні духовності приділяється пошуку сенсу життя, а також таким чинникам як гуманізація міжособових стосунків в учбово-виховному процесі, як родинне ціннісно-орієнтоване виховання, як ціннісно-орієнтований контекст сучасного українського суспільства. На думку авторів, духовність тісно пов'язана з такими характеристиками людини, як здібність до рефлексії, емпатійність, здатність долати егоцентризм і орієнтуватися на іншого [4].

Розуміючи дух як ціннісну інтенцію свідомості, Н.В. Шелкова [12] пише, що духовність є прагненням особи до вкорінення свого Я в світі, будівництва свого буття – особистісного буття в інобутті шляхом причетності, співучасті, взаємодії з ним, що передбачає трансцендування Я, постійний вихід особи з кордонів свого Я в не-Я. Цитований автор робить висновок про те, що духовність є не щось стале, а становлення, безперервний процес самовдосконалення і самореалізації. У своєму дослідженні Н.В. Шелкова спирається на основні критерії духовності, виділені М. Куле: а) піднесення над індивідуальним буттям; б) рефлексія; в) свобода діяти у відповідності зі своїми цінностями, а не під гнітом; г) творчість як самотворчість; д) розвинена совість; е) відповідальність особи за здійснення свого сенсу життя і реалізацію цінностей.

Н.А. Коваль [5] досліджувала духовність як цілісне психічне явище, формування якого здійснюється як розвиток здатності і готовності особи до

виявлення себе у навколишньому світі. Вона вважає, що цей процес може бути співвіднесений з тим, що в гуманістичній психотерапії описано як самоактуалізація особи, як виявлення, вивільнення і зрештою прояв внутрішніх потенційних можливостей людини, яка починає в результаті цього поводитися гармонійно, цілісно і творчо.

З дослідження Н.А. Коваль можемо виділити важливі для нашого розуміння аспекти духовності людини. Духовність є особистісне явище пошуку і здійснення істини, добра і краси – граничних загальнолюдських цінностей. Становлення духовності як ціннісного стрижня людини здійснюється в процесі її самореалізації і виявляється як її духовне поле і простір. Духовність є динамічним утворенням, що формується гетерохронно, і в юнацькому віці залежить від інтенсивності духовних шукань, які стають особливо актуальними в складних життєвих ситуаціях, світоглядних колізіях. У ситуаціях, які, з одного боку, ставлять перед людиною завдання життєвого самовизначення, а з іншого, виявляють дефіцит її здатності до рефлексії, недостатню адекватність попереднього досвіду, незрілу соціальну активність, уявлення, що не склалися, про сенс життя - в таких ситуаціях закладений потенціал духовного зростання.

Спираючись на розглянуті дослідження, ми спробуємо сформулювати важливе і необхідне для персоналістично орієнтованої психотерапевтичної практики розуміння духовності.

Духовність – це високоорганізована здатність трансцендувати, долати свої переконання і звичні способи мислення, здійснюючи кожного разу заново ідентифікацію з духовними утвореннями (ідеями та ідеалами), ототожнення з іншим ставленням до світу та здійснювати їх в житті як свої власні, підпорядкувавши собі свою наявну самість і рефлексуючи властивості характеру. Духовність – це дійсна можливість людини здійснювати своє спонукання, свою глибину, свою причину в контексті універсуму, з врахуванням вічності та в ім'я любові.

Природничо-науковий підхід до розуміння людини передбачає існування у неї стабільної внутрішньої структури – первинної ідентичності, яка склалася протягом життя як її стійкий образ себе і світу в процесі взаємодії зі значимими об'єктами. Ця структура детермінована подіями індивідуальної історії і є часом «вузькою», «обмежуючою» людину у всіляких обставинах і забезпечує відчуття насолоди (при співпаданні зі світом) або страждання (при неспівпаданні). Вона не допускає творчості і кожного разу прагне відтворити, повторити себе, не відкриваючи можливості вільного волевиявлення людини. Такий погляд на людину фіксує її наявне буття, але не відкриває доступу до можливого буття, до того, що слід назвати становленням. Становленням людини, розвитком такого її способу буття як особистісний.

Перегляд фундаментальних концептуальних основ у дусі персоналізму дозволяє нам розуміти людину як парадоксальну істоту, в якій є можливість і зберігати свій образ, відтворювати, повторювати своє Я, і розвиватися, долати себе в акті самовизначення.

Цікаві погляди на розроблення нового, не природничо-наукового, розуміння людини та можливостей її становлення в рамках психотерапії висловив вітчизняний мислитель І. Є. Вінов [2, 3]. Його філософські та методологічні ідеї були важливими для нас при формулюванні основних принципів персоналістичного підходу в сучасній психотерапії.

Крім того, для розроблення технології психотерапії в рамках персоналістичного погляду на людину, важливою виявилася спадщина Х.Льойнера [7]. Його теоретичні інтуїції, що пов'язані з ідеєю психотерапевтичної роботи з базисною екзистенційною структурою, та технологічна розробка цієї ідеї, дозволяють адекватно опрацьовувати психічний зміст людини в зоні її взаємодії з батьківським імаго. Це є важливим для вивільнення людини і розвитку її здатності переходити в зону свободи і власного духовного самовизначення.

Підводячи підсумки, сформулюємо ключові положення, включаючи положення технологічного характеру, які задають параметри персоналістичного підходу:

Персоналістичний підхід в психотерапії – це глибинно, психодинамічно та особистісно орієнтований підхід. Глибинна орієнтація передбачає уважне ставлення до утворень несвідомого. Психодинамічна складова має відношення до базисної екзистенційної структури людини, до онтичного неспівпадіння людини з самою собою, до внутрішнього конфлікту. Особистісний вектор передбачає можливість розгорнути людину у напрямі її ціннісного горизонту і персональної відповідальності за життя.

Персоналістичний підхід здійснюється як розумна практика, що передбачає на межі ситуацію саморозвитку як для клієнта, так і для психотерапевта. З боку психотерапевта в психотерапевтичне поле входить лише екзистенція, що знає власний предмет, – екзистенція в горизонті особистої онтології.

Персоналістичний підхід в психотерапії відповідає духу часу, оскільки актуальний щодо основного екзистенційного виклику сучасності, а саме: наявності здатності у кожної людини до життєтворчості в горизонті вічних цінностей.

Персоналістичний підхід вбирає в себе психоаналітичну традицію реконструкції особистої історії людини. Особиста історія розкриває витoki індивідуальності людини і виявляє її базову психогенетичну структуру: не співпадаючі між собою конкретно-чуттєву неуявленну присутність і структурно-упорядковане відтворення власного образу.

Об'єктом психотерапії в контексті персоналізму є людина, осмислена екзистенційно-онтологічно, конституйована іманентними потребами і, одночасно, та, що створює свій ціннісний світ, тобто та, що є формою екзистенційної заклопотаності (виживання в найширшому сенсі слова) та турботи про власне буття.

Екзистенційному виміру властиво відношення до Я людини як до екзистенції, що розуміє саму себе та визначає саму себе. Персоналістична психотерапія базується на онтологічній інтерпретації Я як фундаментальній умові людини та її буття в світі. Розрізнення Я і Не-я має методологічне значення, оскільки поза таким розрізненням оволодіння «власним» Я та вихід на особистісну форму життя безглузді. Образно кажучи, Я – це онтологічна можливість стати собою.

У персоналістичній психотерапії Я, визначаючи вихідні кордони власного людського існування і власного душевного страждання, повинно визначити власне місце в світі і по відношенню до світу, тобто придбати здатність саморегуляції і самовизначення в просторі здійснення бажання і особистісного сенсу.

Персоналістичний підхід в психотерапії відводить категорії «особистість» центральне місце. Особистість – це ідеал у дії та екзистенція власної самості. За допомогою особистості власна самість екзистує себе в світ і соціальну практику. Особистість збирає світові події та об'єкти в символічно впорядковане ціле, створюючи простір здійснення власної самості. Особистість – це здатність здійснювати відповідальність і свободу як власне буття. Персоналістичний підхід повинен схопити, по-перше, онтологічний статус особистості в аспекті її розвитку, по-друге, предмет гуманітарної діяльності по відношенню саме до особистості в розвитку. Тобто теорія повинна забезпечити методологію і практику формування самої можливості саморозвитку людини.

Персоналістична психотерапія - це особливим чином організована комунікація, цільовий діалог психотерапевта і клієнта, орієнтований на розвиток особистості і життєвої майстерності клієнта. У такій комунікації формується рефлексивність клієнта як здатність бачити своє мислення – його підстави або передумови, здатність, яка готує вільний вибір клієнтом його позиції і готує його особистісне самовизначення.

Персоналістична психотерапія передбачає, що можливість зв'язку і розрізнення Я та світу базується на здібності людини до символізації – інобуття в символі: у словесному вираженні, в образі, в спогаді. Символічна функція набуває методологічного значення. Онтологічне розуміння символічної функції полягає в розумінні її як форми особистості, як власної форми буття істини. Операціональне використання символічної функції в персоналістичній психотерапії є ключовим. Вміст діяльності психотерапевта може бути описаний з точки зору процедур дослідження процесу символізації: прояснення та аналізу символічного вмісту.

Персоналістичний підхід в психотерапії базується на творчій спадщині Х.Льойнера, який здійснив змістовне та технологічне розрізнення матеріалу діяльності психотерапевта за трьома рівнями. Зараз ми розуміємо цю триступеневу схему як погоджену з принципом сходження від нижчих форм до вищих власне людського буття. Вищий рівень встановлює онтологічний горизонт і, отже, концептуальну підставу не лише для символдрами, але й для інших психотерапевтичних методів. На думку І.Є. Вінова, який здійснив рефлексію творчої спадщини Х. Льойнера, образ, символічна функція та трирівнева структура психіки, конститутивним компонентом якої виступає діалогічна інтенція, в горизонті особистої онтології – це концептуальний каркас для подальшого дослідження не лише символдраматичної конвенції, але й психотерапії в цілому. Ця концептуальна підстава є справедливою та важливою для персоналістичного підходу в психотерапії. Завдяки їй, ми знаходимо феноменологію соприсутності особистості: узгодження індивідуальних (по перевазі конфліктогенних) форм самопроявлення, потребнісно-мотиваційних форм самореалізації та особистісно-орієнтованих форм самовизначення.

Засоби та цілі персоналістичного підходу в психотерапії визначаються в горизонті індивідуально конституйованого образу та особистісно здійснюваної символічної функції. Як методичне виступає завдання технологічного забезпечення всієї необхідної для становлення людини (в

рамках психотерапії) повноти процесу символотворення, процесу, витоком якого є кататимний імагінативний образ, а межею – трансцендентне перетворення онтологічної структури, особистісне вільне волевиявлення.

Психотерапевтична техніка кататимного переживання образу, яка розроблена в символдрамі, дозволяє працювати з несвідомими утвореннями людини, дозволяє повернути реальний афект в переживання забутої сцени взаємодії з батьківським імаго, символізуючи його, дозволяє людині здійснити нову пробну дію, пов'язану з бажанням, отримати досвід близькості з об'єктом любові. Отримуваний при цьому досвід готує для людини можливість внутрішньої трансформації, можливість подолання слабкості і залежності, можливість творчої самореалізації та внутрішньої свободи.

Керована регресія в зону амбівалентних стосунків зі значимими об'єктами, техніка якої розроблена в символдрамі і використовується в персоналістичному підході, готує можливість для здійснення людиною саморозуміння і самовизначення в процесі цільовим чином організованого смислотворення. Звичні для людини поведінкові патерни пасивності (загальмованої активності) в зоні, де необхідна творчість і презентація свого творчого продукту, неодноразово піддаються в психотерапії деконструкції і реконструкції.

Супервізія є одним з найважливіших моментів у персоналістичному підході до психотерапевтичної практики. Основною метою супервізії є розширення предмету професійної діяльності у супервізованого психотерапевта та з'ясування ним онтологічного розуміння особистості. Завдяки цьому, розширюється зона його духовної свободи і творчості, і отже, може з'явитися можливість свободи і творчості у його клієнта. Для досягнення цієї мети в супервізію повинна включатися комунікація супервізора з психотерапевтом, побудована так, щоб організувати особистісний саморозвиток і професійне методологічне самовизначення супервізованого.

Використана література

- 1.Бердяев Н. О рабстве и свободе человека [Электронний ресурс] / Н. Бердяев. — режим доступа к книге: <http://www.vehi.net/berdyaev/rabstvo/index.html> — название с экрана
- 2.Винов И. Е. От техне к гнозису или символдрама в горизонте философии. Предмет и позиция / И. Е. Винов // Символ и Драма. — 2000. — №2. — С. 92-111.
- 3.Винов И. Е., Юрченко Т. П. Супервизия в гуманитарной практике: теория и метод / И. Е. Винов, Т. П. Юрченко // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія та психотерапія. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. Максименка С. Д., Кісарчук З. Г.] — Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України — К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2009. — Вип. 6. — С. 50-86.
- 4.Виховання духовності особистості: Науково-методичний посібник / М.Й.Боришевський, Н.Д.Володарська, О.І.Пенькова та ін.. За загальною редакцією М.Й.Боришевського. — К.: Поліграфія, 2011. — 194с.
- 5.Коваль Н.А. Духовность в системе профессионального становления специалиста. М. 1997 [Електронний ресурс] / Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat — режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/dukhovnost-v-sisteme-professionalnogo-stanovleniya-spetsialista#ixzz2bGqqp78Y> — название с экрана.
- 6.Королук Т.И. Интент-анализ отечественного психотерапевтического дискурса //Журнал практикующего психолога. — 2013. Выпуск 20. — с. 92-108.
- 7.Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики /Х.Лейнер // Символдрама. — Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001. — 416. — С. 246-269.
- 8.Отношения и терапевтические имажинации. Кататимно-имагинативная психотерапия как психодинамический процесс / [Хенниг Х., Фикенчер Э., Барке У., Розендаль В.]. — Таллинн, 2008. — 260 с.
- 9.Роменець В.А. Історія психології ХХ століття: Навч. Посібник.-К.:Либідь, 1998.-989с. Співавт.: І.П. Маноха.
- 10.Сергей Крымский: мудрецы всегда в меньшинстве. (Статьи разных лет) /С.Б. Крымский; сост. Д. С. Бураго. — К.: Издательский дом Дмитрия Бураго. 2012. — 400с.
- 11.Татенко В.О., Титаренко Т. М. Канонічна психологія Володимира Роменця: вчинок, історія, особистість /журнал «Психологія і суспільство. — 2011.-№2.-С.22-38.
- 12.Шелкова Н.В. К определению духовности личности [Текст] / Н.В. Шелкова // Вестн. Харьк. ун-та. 1991. № 354. С. 34-40.

2.2. Діалог як принцип і засіб екзистенційно-гуманістичного підходу до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах

Діалогічна форма взаємодії людини зі світом є однією із актуальних тем, що характеризують проблемне поле сучасних досліджень. І це не випадково: взаємодія – одна з найбільш важливих сфер людського існування. Саме через стосунок зі світом особистість має змогу знаходити форми відображення власного внутрішнього буття, здійснювати реалізацію внутрішніх устремлінь, знаходити контакт з тими світами інших людей, які вступають у резонанс з її силами. Виходячи з цього, стає зрозумілим те, наскільки важливо для будь-якої людини утримувати діалогічність у власній свідомості. Якщо особистість здатна відчувати, утримувати і виражати свій внутрішній світ – це тільки перший крок до її повного проявлення у світі. Не менш важливою є здатність утримувати місце для уявного учасника діалогу, на якого спрямовані інтенції внутрішнього світу людини. Якщо місце для уявного учасника діалогу існує у свідомості, з'являється можливість бути не просто проявленим у потоці буття, а й почутим і сприйнятим, розширеним, живим у світах інших людей. З'являється можливість життя у просторі творіння, що виникає в наслідок діалогу двох світів.

Проблеми діалогу та міжособистісних стосунків розроблялися у першу чергу в межах філософського знання. З часом, внаслідок поширення і зміцнення міжпредметних зв'язків, філософські ідеї впровадилися і в інші галузі гуманістичної науки, зокрема в психологію і психотерапію.

Розглянемо найбільш відомі сучасні погляди на діалог та діалогічність. Суттєвий внесок в усвідомлення вищезазначеного феномену зробив Мартін Бубер, який розробив уявлення про "зустріч", "діалог" "Я" і "Ти" як абсолютно рівноцінних суб'єктів. На думку автора, діалог може бути творчим, "рятивним", оскільки відкриття справжнього Я особистості відбувається через відносини з іншими людьми, де кожен може безпосередньо пізнати себе самого. Пропагуючи ідею діалогічної позиції як

можливість будь-якої значимої *справжньої зустрічі*, вчений фактично започаткував тенденцію, яка потім проявилася у ряді психотерапевтичних підходах, що базуються на принципах присутності, взаємності, відкритості, спонтанності, прийняття, чесності, виходу за межі «Я-Воно» позиції у позицію «Я-Ти» як рівноправну зустріч двох світів [6].

Українські дослідники визначають діалог та діалогічність через поняття *діяння* (В.О. Татенко [13]) – активність, завдяки якій особистість більш чи менш цілеспрямовано робить свій внесок у розвиток інших людей; через з'ясування та збагачення особистісних смислів учасників (Н.В. Чепелева [14]); через цінність присутності Іншого (А.Г. Волинець), що виступає "... як джерело і співмислення, і співчуття, і розуміння, і незгоди, й іншого погляду, несподіваного запитання..." [1, с.77]; через процес пізнання істини, яке розгортається як безперервний діалог; пізнання істини через суперечку (Г.О. Балл [3])

З огляду на тему нашого дослідження розглянемо розуміння діалогу з точки зору екзистенційно-гуманістичного підходу, його використання в практиці психотерапевтичної допомоги людині.

Прибічники екзистенційно-гуманістичного руху поділяють фундаментальні концепції на природу людини, які мають глибокі корені в історії екзистенціальної філософії і розроблялись такими вченими і філософами як С. Кьєркегор, К. Ясперс, М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр. Найбільш відомими представниками цього напрямку в психотерапії є Е. Фромм, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей, Дж. Б'юдженталь.

Всупереч розумінню, що людина є продуктом спадкових (генетичних) факторів чи впливу оточуючого середовища, екзистенціалісти підкреслюють ідею про те, що кожен з нас є основним архітектором свого життя і життєвого досвіду і є відповідальним за те, хто він і ким стає. Кожна людина стоїть перед завданням наповнювати своє життя сенсом, здійснювати вільний вибір серед наданих їй можливостей.

Представники екзистенційно-гуманістичного підходу бачать людину від народження активною, такою, яка бореться, самостверджується, здатна до позитивного особистісного росту. Принципами даного підходу вважаються – суб'єктність, суб'єктивність, розуміння, незавершеність (відкритість), а також діалог.

У рамках екзистенційно-гуманістичного підходу діалог розглядається і як поняття, і як метод психологічної допомоги. *Діалог* визначається як особлива форма контакту, заснована на щирості, відповідальності і свободі, в якому учасники розвивають ставлення до іншого як до суб'єкту, як до самостійної і незалежної особистості [6; 7; 16; 18].

Особливості психотерапевтичної допомоги людині у рамках екзистенційно-гуманістичного підходу прямо витікають із розуміння діалогу. Представники цього підходу прагнуть допомогти людині переживати своє існування як справжнє, усвідомлювати свій потенціал і те, як його можна повноцінно реалізувати. Зусилля психотерапевта спрямовані саме на особистісне зростання клієнта, досягнення ним більш високого рівня свідомості. Психотерапевтичні прийоми спрямовані на проникнення у феноменологічний світ людини, концентрують активність на рефлексії, комбінують дії з інтроспекцією[6,7,11,16,17,18]. Так, Дж. Б'юдженталь [7], означаючи свій підхід як такий, що змінює життя, вирізняє такі важливі положення у роботі з клієнтами: основою будь-яких часткових психологічних труднощів у житті людини є більш глибокі і не завжди усвідомлювані проблеми – проблеми свободи вибору і відповідальності, ізольованості та взаємопов'язаності з іншими людьми, пошуку сенсу життя та відповідей на питання: хто я? Що є світ?.. Психотерапевт екзистенційно-гуманістичного спрямування проявляє особливий екзистенційний слух, що дозволяє йому за фасадом очевидних проблем клієнта почути приховані екзистенційні запити. В цьому і полягає сенс психотерапії, що змінює життя: клієнт та психотерапевт спільними зусиллями намагаються допомогти першому зрозуміти спосіб, яким він відповідав на екзистенційні питання

свого життя, і переглянути деякі із звичних рішень та дій таким чином, щоб його життя набуло ознак більшої автентичності; екзистенційно-гуманістична психотерапія базується на визнанні людяності у кожній людині і на повазі до її унікальності та автономії. Це також означає прийняття психотерапевтом того, що людина в глибинах своєї сутності повністю непередбачувана і не може бути пізнаною до кінця, оскільки сама може виступати джерелом змін у власному бутті; у центрі уваги психотерапевта знаходиться суб'єктивність людини – та автономія і інтимна реальність, в якій вона живе найбільш щиро. Суб'єктивність клієнта і є головним місцем прикладання зусиль психотерапевта, а його власна суб'єктивність – центральний засіб допомоги клієнту; не заперечуючи значення минулого та майбутнього, екзистенційно-гуманістичний підхід провідну роль відводить теперішньому – тому, що суб'єктивно актуальне для людини тут і зараз; екзистенційно-гуманістичний підхід швидше задає певну спрямованість, локус осмислення психотерапевтом того, що відбувається у психотерапії, ніж пропонує певний набір технік та настанов. Стосовно будь-якої ситуації можна зайняти чи не зайняти екзистенційну позицію. Тому цей підхід характеризується великою різноманітністю психотехнік. На думку Б'юдженталя, майже будь-яка дія психотерапевта може вести клієнта до посилення роботи із суб'єктивністю, а мистецтво психотерапевта якраз і полягає у його здатності адекватно застосовувати власні суб'єктивні можливості, не вдаючись до маніпуляцій.

Варто наголосити, екзистенційно-гуманістичний підхід щільно базується на принципі діалогічної відкритості людини стосовно внутрішнього та зовнішнього світів. У працях М. Бубера діалогічна позиція психотерапевта визнається основою можливого вдалого терапевтичного процесу. Він цікавився моментом повної взаємності, коли обидва учасника діалогу є його рівноправними учасниками. В психотерапії ж діалогічна позиція складається поступово за рахунок того, що психотерапевт займає її незалежно від клієнта і не вимагає такої ж позиції від нього. Психотерапевт зустрічає людину, знаходячись у діалогічній позиції і його інтервенція

полягає лише у намірі зустрітися з Іншим, бути з ним там, де він є, без наміру змінити його. Тобто, діалогічна позиція – це прихований прояв стану «Я-Ти» у стосунках, який може виникнути або ні. «Я-Ти» момент не передбачає збереження професійної ролі психотерапевта, це безпосередня зустріч двох світів різних людей. Він характеризується безпосередністю та спонтанністю (все відбувається «тут і зараз»), чесністю та відвертістю, доступністю психотерапевта (здатність впливати і піддаватися впливу) та взаємністю (істинна рівність). З цих міркувань, оцінювати когось, вирішувати, які інтервенції необхідно застосувати, очікувати певного результату – це шлях до втрати діалогічної позиції. Психотерапевт відповідальний за створення умов для діалогу і робить все можливе для того, щоб бути присутнім, залученим і відкритим. Разом з тим психотерапевт підтримує становлення клієнта не лише через діалогічні стосунки, він ставить перед людиною «вимоги світу» до неї. Це означає, що психотерапевт не розглядає індивідуальність клієнта як щось, що може досягатися у ізоляції від реальних стосунків зі світом. В даному контексті невротична особистість розглядається як така, що уникає діалогу, а одужання передбачає повернення діалогу у повсякденне життя. Здатність же до діалогу відновлюється через роботу усвідомлення у контексті діалогу. Клієнт може навчитися вибирати: поглиблювати діалог або згортати комунікацію. Психотерапевт же лише створює можливість для *справжньої зустрічі* з клієнтом, яка і сприяє його одужанню [6,7,11,16,17,18].

Таким чином, *психотерапевтичний процес у рамках екзистенційно-гуманістичного підходу передбачає низку складних особистісних перетворень клієнта в умовах діалогічних стосунків: відновлення автентичності* (здатності утримувати діалогічність стосовно власного внутрішнього світу); *відновлення діалогу з Іншим* (здатності утримувати діалогічність у міжособистісних стосунках); *відновлення діалогу зі Світом* (здатність утримувати діалогічність з соціальним та культурним середовищем).

Базуючись на ідеях Мартіна Бубера, можна сказати, що діалогічність між психотерапевтом та клієнтом є тією центральною основою, на якій вибудовується увесь психотерапевтичний процес. Представники екзистенційного напрямку (Р. Мей, І. Ялом, В. Франкл, Дж. Б'юдженталь) застосовують термін *присутність* для означення психотерапевтичного альянсу між психотерапевтом та клієнтом, який є не просто об'єктом для аналізу, а людиною, яку важливо зрозуміти. Відображаючись у теоретичних основах гуманістичного напрямку психотерапії, принцип діалогічності взаємодії набув розвитку в працях А. Маслоу, К. Роджерса, Ш. Бюлера, Е. Шострома і конкретизується у загальновідомій тріаді якостей психотерапевта: конгруентність, позитивне ставлення, емпатія. Ідеї *присутності* та рівноправності у стосунках «психотерапевт-клієнт» проглядаються також у працях Ф. Перлза, Л. Перлз, П. Гудмана, які започаткували гештальт-терапію як окремий метод психотерапії.

Таким чином, у психотерапевтичному процесі варто домогтися *діалогічної взаємодії* [6,7,16,18], яка сприяє взаємній активності смислових позицій тих, хто спілкується, та синтезу нового смислу. Без діалогічної взаємодії неможлива передача, осмислення і обговорення думок, знаходження задовольняючих обидві сторони стратегій і шляхів вирішення життєвої ситуації.

Звернемося тепер до психотерапевтичної практики і в її контексті розглянемо, якими є характеристики діалогічної взаємодії у вітчизняному просторі. Працюючи з клієнтами, ми звернули увагу на те, що більшість з них має яскраво виражені порушення діалогічності, що проявляється на усіх рівнях стосунку: втрата автентичності, наявність хронічних зовнішніх конфліктів з оточуючими, втрата діалогу з соціумом. Це підтверджується і даними сучасних досліджень, згідно яких вітчизняні клієнти нерідко схильні до незрілих форм взаємодії: пасивність, пошук винних, залежність, маніпулювання, агресивність, надмірна автономія тощо [12], що звісно не сприяє розвитку позиції діалогічності з собою та оточуючими. Наші

співвітчизники демонструють значний опір та тривогу, коли відчують можливість справжньої зустрічі з власним внутрішнім світом і особливо зі світом іншої людини. Зважаючи на ці обставини, робота з ними, у рамках даного підходу є кропіткою та поступальною.

Нами було проведено спеціальне експериментальне дослідження, яке здійснювалось з 30-ма вітчизняними сім'ями (всього шістдесят респондентів) і було спрямоване на вивчення розвитку діалогічності особистості та розроблення стратегії відновлення діалогу. Дослідження проводилось у місті Києві, відбір сімей здійснювався випадковим чином. Емпіричні зрізи проводилися за трьома основними напрямками: 1) здатність утримувати діалогічність стосовно власного внутрішнього світу (автентичність); 2) здатність утримувати діалогічність у міжособистісних стосунках (діалог з Іншим); 3) здатність утримувати діалогічність з соціальним та культурним середовищем (діалог зі світом).

Здатність утримувати діалогічність стосовно власного внутрішнього світу вивчалася за допомогою методики А.В. Карпова «Діагностика рефлексії». В основу методики покладено запитання, які спрямовано на дослідження здатності людини утримувати внутрішній діалог та усвідомлювати власні стани[8]. На нашу думку, рівень рефлексії значно впливає на здатність особистості утримувати специфічну позицію *спостерігача* стосовно власного внутрішнього світу, яка забезпечує утримання внутрішнього діалогу та осмислення сенсів власного буття.

Здатність утримувати діалогічність у міжособистісних стосунках досліджувалась за допомогою методики «Діагностика спілкування у сім'ї» Ю. Є. Альошиної, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовської. Методика вимірює наступні шкали: 1). Довірчість спілкування, 2). Взаєморозуміння між подружжям 3). Збіг поглядів у подружньої пари, 4). Загальні символи сім'ї, 5). Легкість спілкування між подружжям, 6). Психотерапевтичність [2]. На нашу думку, високі та середні показники за вищезазначеними шкалами свідчать про здатність подружжя утримувати *діалог* у сімейній взаємодії на належному

рівні.

Здатність утримувати діалогічність з соціальним та культурним середовищем вивчалась за допомогою методики «Рівень соціальної фрустрованості», розробленої Л.І. Вассерманом, Б.В. Іовлевим та М.А. Беребіним і призначеної для оцінки ступеня соціального благополуччя та рівня задоволеності соціальним життям[10]. Методика вимірює п'ять основних спрямувань: задоволеність стосунками з рідними та близькими (чоловіком, дружиною, батьками та дітьми); задоволеність найближчим соціальним оточенням (друзями, колегами, начальством, протилежною статтю); задоволеність власним соціальним статусом (освітою, рівнем професійної підготовки, сферою професійної діяльності, роботою в цілому); задоволеність соціально-економічним становищем (матеріальним становищем, побутовими умовами, дозвіллям, соціальним становищем); власним здоров'ям та працездатністю (фізичним здоров'ям, психо-емоційним станом, працездатністю, власним способом життя). Високі показники за цією методикою свідчать про значну фрустрованість соціальної реалізації особистості, а, отже, можуть вказувати на втрату нею діалогу у широкому соціальному контексті.

Аналіз результатів дослідження показав: високий рівень рефлексивності притаманний 25 % респондентів, у 32% - середній рівень, 43 % - мають низький рівень розвитку рефлексивності. В цілому, 57 % респондентів мають достатні показники рефлексивності для успішного розвитку діалогічної позиції стосовно власного внутрішнього світу. Подальша бесіда з учасниками експерименту засвідчила, що їхня здатність звертатися до власних переживань, усвідомлювати і озвучувати власні сенси прямо залежить від рівня розвитку у них рефлексивності.

Результати дослідження за методикою «Діагностика спілкування у сім'ї» показали, що 23% респондентів притаманні високі показники за вищезначеними шкалами, 30% - мають середній рівень виразу цих показників, а 47% - низький рівень. Подальші бесіди з досліджуваними

додатково з'ясували, що ступінь задоволеності якістю спілкування у родинах дійсно невисокий. Виявилося, що існує значна кількість ситуацій, в якій діалогічність у сімейних стосунках втрачається або ж взагалі цей принцип порушується як такий. Нерідко кожен учасник взаємодії вдається до занурення у власні переживання і не утримує повноцінне поле спілкування, де кожен є рівноцінним учасником діалогу.

Результати дослідження рівня соціальної фрустрованості наступні: значна кількість респондентів відчуває середній та високий рівні соціальної фрустрованості. Середній рівень – 37%, високий рівень – 25%, низький рівень фрустрованості – 38 %. У ході бесід з'ясувалося, що ті ж досліджувані, які мали порушену діалогічність стосовно власного внутрішнього життя і у сімейних стосунках, відчували значну фрустрованість і у соціальній реалізації.

З огляду на ті закономірності, які вдалося виявити у ході бесід, ми вирішили з'ясувати кореляційні зв'язки між показниками розвитку внутрішнього діалогу, міжособистісного діалогу та діалогу у соціальному контексті. Виявилось, що існує суттєвий зв'язок між усіма зазначеними показниками. В цілому, такий результат підтверджує наші міркування про шляхи відновлення діалогу особистості зі світом. У першу чергу необхідно налагодити зв'язок особистості з власними переживаннями та смислами, сприяти виробленню у клієнта специфічної позиції здійснення власного автентичного світобачення, світосприймання та породження власного життєвого простору. Власне, це і є центральним завданням психотерапії, на основі вирішення якого можлива побудова діалогу з Іншим та зі Світом.

Які ж існують шляхи відновлення автентичного світоздійнення особистості? Нагадаємо, що за Дж. Бюдженталем, для психотерапевта екзистенційно-гуманістичного спрямування першочерговими є не техніки, а самі принципи здійснення психотерапевтичного процесу, які і створюють умови для відновлення повноцінного внутрішнього діалогу особистості [17]: виявлення екзистенційних проблем, які стоять за психологічними

дистресеми, безумовна повага до унікальності кожної особистості, утримання у центрі уваги переживання клієнтом свого суб'єктивного буття (*втрата людиною відчуття єдності власного існування з відчуттям свого внутрішнього буття розглядається у екзистенційній терапії як джерело дистресу, як перешкода до повного, яскравого та автентичного життя*), фокусування уваги на тому, що дійсно «живе» та актуальне у суб'єктивності клієнта – підкреслення значимості живого справжнього суб'єктивного життя для процесу психотерапії.

Отже, значна частина зусиль психотерапевта спрямована на те, щоб допомогти клієнту сфокусувати свою увагу на внутрішньому відчутті власного буття, на сфері внутрішнього досвіду. Р. Мей зазначає з цього приводу [18]: *«Центральне завдання і відповідальність психотерапевта полягає в тому, щоб зрозуміти пацієнта як буття в його особливому світі. Усі технічні проблеми є вторинними стосовно такого розуміння. Заклавши такий фундамент, психотерапевт отримує можливість допомогти своєму пацієнту усвідомлювати і безпосередньо переживати досвід його власного існування, що і є головним процесом психотерапії»*. Відчувати власне буття означає постійно усвідомлювати інтенсивність, глибину і безперервність внутрішнього потоку суб'єктивних переживань. Дж. Б'юдженталь [7] визначає суб'єктивність наступним чином: *«Це внутрішня відокремлена і інтимна реальність, в якій ми є найбільш справжніми. Елементами і структурами цієї реальності є наше сприйняття, думки, почуття та емоції, цінності та налаштування, очікування та побоювання, фантазії та сновидіння – і все інше, що нескінченним потоком протікає всередині нас і вдень, і вночі, уві сні та наяву, визначаючи як наші вчинки у зовнішньому світі, так і те, як ми діємо стосовно того, що з нами відбувається»*. Важливими питаннями, які психотерапевт актуалізує у ході психотерапевтичної роботи, є: *«Як ти себе сприймаєш і хто ти є? Що являє собою цей світ? Що приносить задоволення? Що спричиняє біль та розчарування? Які джерела сили можливо задіяти, щоб допомогти собі у житті?»*. Саме через дослідження суб'єктивності клієнтів

можливе пропрацювання життєвих базових паттернів, що структурують їх внутрішній світ. В тому випадку, коли існуючі життєві паттерни клієнтів не приносять їм задоволення і утримують занадто велику кількість болю, необхідно їх повторно досліджувати та змінювати. Варто нагадати, що основою успішного психотерапевтичного процесу є феномен *присутності* як психотерапевта, так і клієнта. *Присутність* – це якість знаходження у ситуації або у стосунках, коли клієнт і психотерапевт наскільки цілісно і глибоко приймають участь у психотерапевтичному процесі, настільки це можливо. Присутність розвивається через мобілізацію сензитивності, яка існує у двох формах: як внутрішня сензитивність до суб'єктивності і як зовнішня сензитивність до ситуації та до інших людей.

Таким чином, ефективному екзистенційному психотерапевту притаманна чутливість до того, наскільки відверто і по-справжньому клієнт присутній у психотерапевтичній ситуації, наскільки проблема, з якою звернувся клієнт, актуально переживається ним і описується, виходячи із його внутрішньої суб'єктивності. Психотерапевт сприяє тому, щоб клієнт включався у процес терапії більш суб'єктивно та по-справжньому, а, отже, і в життя. Психотерапевт підтримує власну присутність і, навіть, проявляє її більш глибоко у діалозі, щоб сприяти зануренню клієнта у власну внутрішню реальність. Екзистенційно-гуманістична психотерапія підкреслює, що локус терапевтичних змін знаходиться тільки у внутрішньому світі клієнта, і що потенційні зміни, які виникають у клієнта, відбуваються лише завдяки дослідженню ним свого внутрішнього суб'єктивного переживання. Процесу внутрішнього переживання відводиться особлива роль у екзистенційній терапії, який був названий процесом пошуку. Пошук – це природний суб'єктивний спонтанний процес, який починає включатися у тому випадку, коли людина стикається з важкою життєвою ситуацією. Цей процес є основою уяви, креативності та відкриттів. Дж. Б'юдженталь розглядає цей процес як основу життєвості і вважає, що він може стати могутнім джерелом, що спрямовує життя. Врешті-решт, занурення клієнтом у власні переживання

та внутрішній пошук сприяє відновленню автентичності, а, отже, і внутрішнього діалогу. З часом, у психотерапевтичному просторі виникає можливість виникнення діалогічних стосунків Я-ТИ, що базуються на природності, відповідальності та свободі. Власне, цей досвід діалогу і є основою для відновлення автентичного та безпосереднього проживання власної реальності клієнтом у діалозі з собою та світом.

Наведемо приклад відновлення діалогу у клієнтки у процесі психотерапії і з нашої власної практики.

Клієнтка А. звернулась по психотерапевтичну допомогу зі скаргою на незадовільні стосунки з чоловіком. У процесі терапевтичної сесії з'ясувалося, що у клієнтки порушений діалог і на рівні внутрішнього життя, і з іншими, і у соціальному контексті. Так, А. достатньо мало могла звертатися до власних переживань реальності і з великими труднощами говорила про почуття. Її внутрішні мотиви, прагнення і цінності у стосунках здавалися заплутаними і нечіткими. На зовнішньому рівні стосунки з чоловіком були значно напруженими і емоційно відстороненими. Клієнтка скаржилась на те, що чоловік не розділяє її інтереси, вподобання, вдається до маніпулювань та психологічного тиску, займає пасивну позицію у стосунках. У сфері соціальної реалізації теж спостерігалася деяка неоднозначність – клієнтка прагнула до реалізації в одній сфері, а «змушена» була працювати у іншій, що теж спричиняло значний дискомфорт у її внутрішніх переживаннях. Таким чином, її екзистенційний запит стосувався сфер свободи, вибору та відповідальності за власне буття. Відновлення автентичності відбувалося складно: А. недовірчо ставилась до факту важливості власних переживань у творенні власної реальності. Наведемо приклади взаємодії з клієнткою на різних етапах психотерапії.

Сесія 1:

Психотерапевт (П): як я зрозуміла, вас незадовільняє якість стосунків з чоловіком, і я відчуваю смуток, коли слухаю про ваші страждання. Які ви маєте почуття, коли розповідаєте про це?

Клієнтка (К): мені не подобаються мої стосунки.

П: які почуття вони викликають?

К: (знижує плечима).

П: я відчуваю деяку розгубленість, коли спостерігаю, як ви знижуєте плечима, ніби не знаходиться ресурсів, щоб зануритись у переживання, та слів, щоб їх назвати.

К: можливо.

П: а які стосунки ви хотіли б мати?

К: такі, в яких ми могли б мати спільні інтереси, і чоловік не принижував мене, щоб нам було цікаво разом.

П: відчувається енергійність та жвавість, коли ви говорите про це. Як би ви почували себе в таких стосунках?

К: добре.

П: які почуття наповнювали б це «добре»?

К: думаю, що задоволення...

З вищенаведеного фрагменту бесіди видно, що клієнтка переживає значний дистрес, пов'язаний з розірванням зв'язку з власним внутрішнім світом та блокуванням можливостей автентичного самоздійснення. Недовіра до власних переживань, значний прояв страждань у стосунках є центральними блоками, які перешкоджають відновленню діалогу.

Сесія 10.

Психотерапевт (П): коли ви розповідаєте, що ваш чоловік тисне на вас і поводить себе вороже, я відчуваю роздратування стосовно нього та співчуття. Здається, що він втратив зв'язок з вами і у нього не вистачає засобів для відновлення контакту.

Клієнтка (К): так, завжди, коли він не згодний зі мною, то переходить на крик або ж просто ігнорує мене.

П: в яких випадках чоловік особливо гнівається на вас?

К: коли йому здається, що він втрачає контроль наді мною. Коли я провожу час не вдома або приймаю рішення, яке суперечить рішенню чоловіка.

П: що ви відчуваєте в таких ситуаціях?

К: я на нього гніваюсь – ніби чоловік прив'язує мене до себе і, водночас, не може запропонувати нічого, щоб зацікавило мене у взаємодії з ним. Та він і мої пропозиції про спільне проведення часу відкидає.

П: складається враження, що вашому чоловіку складно знайти спільний сенс взаємодії. Разом з тим йому важливо утримувати контакт з вами. Я відчуваю зараз бажання опікуватись ним як це доречно було б робити стосовно дитини.

К: здається я теж почуваю себе швидше матір'ю стосовно нього, ніж жінкою.

П: що відчуваєте, коли проявляєте себе як матір стосовно чоловіка?

К: відчуваю себе неоднозначно – з одного боку, є теплі почуття стосовно нього, з іншого – роздратування і незадоволеність собою.

П: яке джерело цієї незадоволеності?

К: я не відчуваю себе жіночною і значимою.

П: чому вам важливо підтримувати саме такий тип стосунків з чоловіками?

К: не знаю... мабуть, це безпечніше: я боюсь проявитись насправді.

П: чому?

К: є страх невизнання і відчуження, неприйняття мене.

П: відчувається дуже великий смуток і біль у вашому повідомленні. Чи бувало у вашому житті таке, що ви проявлялись по-справжньому, а вас не визнавали?

К: так.... (плаче). Мені важко зараз говорити про це...

П: не треба... дайте волю своїм почуттям... Яке рішення ви прийняли через той випадок у своєму житті?

К: що проявлятися як жінка – по справжньому і повно... небезпечно. Це боляче...

П: чи потрібне зараз вам таке рішення? Як ви відчуваєте?

К: ні... але я не знаю, як можна по-іншому.

Як видно із вищенаведеного діалогу, внутрішній контакт із внутрішнім світом клієнтки та її переживання власного буття значно збагатилось уже на

10-й сесії. Вона почала усвідомлювати важливість своїх почуттів, прагнень та внутрішніх рішень. Поступово вона відновила внутрішній діалог, прийняла ряд важливих рішень і почала поводитись більш автентично. Її діалог з чоловіком став більш усвідомленим та вираженим, і постало питання про важливість психотерапії для нього. Оскільки клієнтка себе більш усвідомила в діалозі і прийняла для себе інші внутрішні рішення, вона не змогла більше підтримувати деструктивну взаємодію з чоловіком. Їхня взаємодія, яка приносила страждання обом, зруйнувалась, і з'явилась можливість для Зустрічі або для повного припинення взаємодії. Поступово жінка усвідомила свої прагнення стосовно соціальної реалізації, що також вказує на відновлення автентичного діалогу клієнтки зі Світом. Таким чином, відновлення діалогу клієнтки зі своїм внутрішнім світом сприяло низці позитивних зрушень у її житті та більш повноцінному включенню у автентичну реальність.

Отже, допомога клієнтові у вивченні власної суб'єктивності сприяє відновленню здатності до Присутності у бутті у вузькому та широкому контексті, налагодженню можливостей творення життєвого простору.

Зазначимо такі *особливості вітчизняних клієнтів*, які нам вдалося вирізнити за результатами роботи з відновлення їх діалогу: переважна більшість клієнтів недооцінює важливість власних переживань та внутрішніх рішень; вітчизняні клієнти радше зосереджені на емоційних, когнітивних та поведінкових проявах Іншого, ніж на власних; лише невелика кількість клієнтів проявляють готовність до Присутності у діалозі; вітчизняні клієнти схильні перекладати відповідальність за своє життя на інших людей, на обставини або на Вищі сили; клієнти схильні до залежної поведінки та залежних стосунків, а також до інших проявів інфантильності; значна кількість клієнтів, переживаючи стосунки «Я-Ти» у психотерапевтичному просторі, знаходять ресурси для відновлення діалогу; відновлення діалогу сприяє більш зрілому включенню клієнтів у власне життя; значна кількість

клієнтів відчуває складнощі у родинному спілкуванні після відновлення діалогу з власним внутрішнім світом. В цілому, така тенденція свідчить, що найближче оточення людини достатньо ригідно сприймає будь-які зрушення у сімейній системі і необхідність власного руху відповідно до цих змін. Деякі сім'ї проявляють готовність до внутрішніх змін усіх членів родини. В такому випадку відбуваються достатньо якісні і суттєві зміни у діалогічному просторі сім'ї. Як результат, взаємодія у таких сім'ях сприймається, у першу чергу, як стимул для розвитку, а кожен член родини стає носієм свого неповторного Світу, що значно збагачує Діалог.

Таким чином, відновлення діалогу є надзвичайно важливим завданням у роботі з сучасними вітчизняними клієнтами. Разом з тим діалог є дієвим засобом, який сприяє суттєвим та конструктивним змінам у житті людей. Практикуючи стосунки «Я-Ти» у психотерапевтичному просторі, які базуються на феномені Присутності, психотерапевт створює стимул та можливість для чуттєвого проживання клієнтом власної реальності. Досвід Присутності у психотерапевтичному просторі є основою для відновлення подібного діалогу клієнта з собою та світом у реальному житті та подоланню ним значних екзистенційних проблем.

Використана література

- 1.Актуальні проблеми психології: Т. 2. Психологічна герменевтика / [ред.. Н.В.Чепелевої]. – К., 2001. – Вип. 1. – 127 с.
- 2.Алешина Ю.Е. Социально-психологические исследования супружеских отношений/ Юлия Алешина, Леонид Гозман, Екатерина Дубовская. – М., 1987.
- 3.Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах): Видання друге, доповнене / Георгій Балл – Житомир: ПП «Рута», Видавництво «Волинь», 2008
- 4.Браун Дж. Консультирование: Теория и практика семейной психотерапии/ Джон Браун, Том Кристерсен – СПб.: Питер, 2001. – 352с.
- 5.Братченко С.Л. Существует ли диалог? / Сергей Братченко // Человек в мире диалога. Тезисы докладов и сообщений. – Л.: Наука, 1990. С.125-132
- 6.Бубер М. Я и ты / Мартин Бубер – М. 1993.
- 7.Бьюдженталь Дж. Наука быть живым /Джеймс Бьюдженталь – М.: Класс, 1999.
- 8.Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / Анатолий Карпов // Психологический журнал, 2003. – Т.24. – №5.
9. Консультативна психологія і психотерапія: Актуальні проблеми психології / [За ред. С.Д.Максименка, З.Г.Кісарчук] – Вип. 1; Т. 3. – К., 2002. – 177 с.

10. Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации / [Отв. ред. А. А. Бодалев] – М.: Педагогика, 1987. – 164 с.
11. Перлз Ф. Практикум по гештальт-терапии/ Фредерик Перлз – С-Пб., 1995.
12. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / [З.Г. Кісарчук, Л.О. Гребінь, Т.С. Гурлєва та ін.] ; за ред. З.Г. Кісарчук. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. — 276 с.
13. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении: Монография/Віталій Татенко — К. : Видавничий центр "Просвіта", 1996. — 404 с.
14. Чепелева Н.В. Процессы понимания и интерпретации в деятельности практического психолога. Практична психологія: теорія, методи, технології: Материали наук.семінару / Наталия Чепелева. – Київ, 1997. – С.102-108.
15. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии: Наука о душе/ Тамара Флоренская – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.
16. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М., 1999.
17. Bugental J. The art of the psychotherapy. – N.Y. 1987
18. May R., Angel E & Ellenberg H. Existence. – N.Y. 1958.

2.3.Розвиток онтологічної здатності до співбуття з іншими, контакту і любові засобами гештальт- терапії у вітчизняних соціокультурних умовах

Сучасність з її підвищеними запитами до суб'єктності людини, її особистісної зрілості актуалізує тему філософсько-психологічного осмислення екзистенційних аспектів буття. Довічна боротьба добра і зла в серці людини, що виноситься в міжособистісні стосунки, взаємини між групами в сучасній ситуації інформаційно-технологічного протистояння і озброєності людства на рівні планетарного знищення, підносить на новий щабель проблеми співбуття між людьми.

Про особливу значущість любові, стосунків, милосердя у ментальності співвітчизників свідчать соціокультурні та духовно-релігійні особливості життя українського народу. Християнство як духовна основа вітчизняної культури акцентувало ідеї жертвовності, гуманізму, персоналізму, цінності людяності, стосунків, сім'ї. В останні роки соціологічні і культурологічні дослідження свідчили про провідне значення малих груп в житті і самопочутті співвітчизників. Щодо інших соціокультурних цінностей, то Майдан і подальші події показали зіткнення тенденцій до стабільності, консерватизму в українському суспільстві і – розвитку, свободи, а, значить, і ризику. Відмічені соціально-політичні події в Україні запустили процеси активного становлення суспільної самосвідомості і поставили в центр уваги співвітчизників гострі питання самовизначення: громадянського, національного, етичного; значення великих спільнот; тему кордонів – геополітичних і соціально-психологічних, їх захисту; буття і співбуття людей в ситуації гострого розходження світоглядів.

В таких умовах зростає роль і значення психотерапевтичної допомоги людині, яка дає їй можливість зупинитися, заглибитися у свій внутрішній світ, тему особистісного буття і стосунків. Важливим при цьому є вибір адекватних психотерапевтичних засобів. Гештальт-терапія як

постмодерністський напрям з його екзистенційним підґрунтям, акцентуванням зв'язку організму і середовища, зрілості особистості, процесуальністю, експресивними психотехнологіями видається сучасним ресурсним методом психотерапевтичної допомоги співвітчизникам в процесах їх самовизначення у кризових умовах життя. Порівняно з психодинамічною психотерапією (інтерес до минулого), гештальт-терапія спрямована на актуальний стан і почуття клієнта, що дає можливість досягнути психотерапевтичного ефекту більш швидко. Важливо також, що метод гештальт-терапії передбачає врахування соціального контексту, екзистенційно-духовного виміру буття людини, є холістичним [12].

З метою з'ясування особливостей використання гештальт-терапії у розвитку онтологічної здатності особистості до співбуття, контакту і любові у вітчизняних соціокультурних умовах нами було проведене спеціальне дослідження, яке викладається у даному параграфі.

Теоретична модель дослідження. Здатність до співбуття і любові у гештальт-терапії не виділяється спеціально, а розглядається як прояв більш загальної здатності людини до контакту. Отже, за нашою *гіпотезою*, при застосуванні гештальт-терапії, зазвичай, більшою мірою культивується здатність до виокремлення, самореалізації клієнта, ніж здатність бути у стосунках, любити. Останнє традиційно важливе для вітчизняних клієнтів, які при цьому схильні до слабкого розрізнення себе в стосунках – злиття.

Екологічне застосування гештальт-терапії у вітчизняних соціокультурних умовах передбачає обов'язкове врахування значення межі-контакту, розрізнення людиною себе не як самоцілі, а як необхідної складової її успішних стосунків. Відсутність усвідомлювання клієнтом цього аспекту може стримувати його особистісне зростання, породжувати почуття провини чи призводити до тривалих порушень у стосунках.

Відповідно гіпотезі були визначені такі *завдання* дослідження: визначити особливості прояву у вітчизняного клієнта онтологічної здатності до співбуття-контакту і любові та їх врахування гештальт-терапевтами;

розглянути пріоритетні психотехнології гештальт-терапії з розвитку здатності до контакту і стосунків любові у вітчизняних клієнтів.

Розглянемо *понятійний апарат* дослідження. Співбуття, контакт і любов є здатностями *онтологічними* – пов’язаними із фундаментальними законами буття і – *антропологічними*, тому що вони присутні всім людям; *екзистенційними* є їх прояви в особистісному і соціальному планах. В *соціально-психологічному* плані основною характеристикою співбуття виступають стосунки і їх якість, емоційна задоволеність ними учасників. Зрозуміло, що успішність життя людини у спільному бутті з іншими значною мірою залежить від її здатності налагоджувати і підтримувати соціальні контакти, близькі взаємостосунки, любити. У психотерапії *любов* розглядається як *базова потреба людини і цінність психотерапії*; Любов можна розглядати як сутнісну потребу людини в інших людях, у зв’язку з ними. Одночасно у людини існує потреба бути і стати собою, формувати власну ідентичність, відчувати свою індивідуальність і суб’єктність. *Суперечність між потребою бути собою і бути у зв’язку з іншими виступає причиною ряду внутрішніх і зовнішніх конфліктів*, а також одним з *механізмів*, рушійною силою *особистісного розвитку людини*. Це – екзистенційна тема особистого буття людини, вирішення якої, ми вважаємо, можливе лише на основі розвитку у людини здатності до співбуття і любові в їх екзистенційному вимірі.

Окреслимо модуси буття і співбуття людини у їх співвіднесенні. *Модуси буття* виділяємо, по-перше, на основі антропологічних характеристик, а саме *дух-душа-тіло*; по-друге – на основі характеристик суб’єктності людини: *індивід, соціальний індивід, особистість та індивідуальність, універсум*. *Модуси співбуття* формуються на основі модусів буття, проте у спільному бутті з’являється нова якість – *стосунки*. Стосунки виступають третім елементом, що об’єднує два буття. Співбуття на рівні індивідів передбачає спільний час і простір, інстинктивні реакції на присутність іншого. Це створює *передумови* для виникнення *стосунків* у наступному

модусі співбуття. Модус співбуття соціальних індивідів характеризується *міжособовими та рольовими стосунками*, що задаються їх характерологічними чи соціально-психологічними особливостями. Співбуття, відповідне модусу індивідуальність-особистість, створює умови для виникнення *міжособистісних стосунків*, що базуються на спільних цінностях. В стосунках універсумів присутнє Вище Начало: співіснування «я і ти» можливе через Ти. Це модус *співпричетності, соборності*.

Модуси актуального буття учасників співбуття можуть не співпадати, проте, як правило, якийсь модус співбуття стає визначальним у певний момент часу. Розглянуті модуси, як видно, виступають і векторами розвитку особистості людини, її здатності бути собою і бути з іншими людьми.

Співбуття з іншим можливе в трьох найбільш загальних варіантах, зумовлених емоційними реакціями, як от: *привабливість-притяжіння, відраза-відштовхування, нейтральність-байдужість*. Перший варіант стосунків у співбутті можна класифікувати як стосунки, що зумовлюються явищем *любові* в широкому смислі слова. Любов в аспекті онтологічного зв'язку відкривається людині як цінність, привабливість Іншого: Творця, унікальної особистості, соціального індивіду чи просто індивіду. Цінність іншої людини означає *цінність стосунків* з нею і в *дієвому аспекті* як прагнення до *ствердження її буття*. Розвиток здатності людини до співбуття з іншими, любові і повноцінного контакту у стосунках здійснюється в контексті *гештальт-терапії* передусім через розвиток *функції розрізнення «я-ти»*, що екзистенційно (не онтологічно) передусе об'єднанню «ми». Саме «*контакт*», згідно гештальт-терапії, забезпечує функцію розрізнення і виділення особистості в її співвіднесенні з середовищем, формування межі [1; 9; 11]. Несформованість межі-контакту людини приводить до різноманітних порушень у функціонуванні її особистості в стосунках, до співбуття по типу «володіти», а не «бути». Контакт відіграє важливу роль у створенні *особистої межі*, у створенні *меж в об'єктних стосунках*, які, в свою чергу, є необхідними при встановленні

«я-ти» стосунків. Порушення в стосунках екзистенційного плану («я-ти» стосунках) виступають «геометричною» проекцією патології об'єктних стосунків, які самі є проявом патології на рівні первісного контакту. Розглянемо модуси контакту в співбутті – любові (табл.2.4).

Таблиця 2.4

Модуси контакту, співбуття – любові

Співбуття – любов		
Почуття любові	Стосунки любові	Контакт як розрізнення
Любов до Бога	Стосунки соборності (я-ти-ми на основі Ти)	Розрізнення Божественного Ти в стосунках я- ти
Агапе духовна: любов-турбота, емпатія	Міжособистісні стосунки (захоплення особистістю, спільні цінності)	Розрізнення себе та іншого як неповторних особистостей (екзистенційне здійснення, цінності)
Філія, симпатія	Міжособові, функціональні (привабливість характеру, співзвучність інтересів)	Розрізнення себе та іншого, його привабливості на основі характеру
Ерос, пристрасть; сторге	Часово-просторова спільність, інстинктивні реакції зацікавленості, потягу до іншого	Розрізнення як відчуття, сприйняття тіла і тілесної привабливості

Здатність до співбуття розглядаємо (в даному контексті) як здатність до контакту в стосунках любові.

Методика і результати дослідження. Завдання дослідження вирішувалися за допомогою методів теоретичного аналізу емпіричного дослідження. Предметом уваги стали: а) особливості прояву онтологічної здатності до співбуття, контакту і любові у вітчизняних клієнтів на основі здійснення антропологічних здатностей-екзистенцій; б) уявлення про стосунки любові, їх цінність і структуру у вітчизняних клієнтів і психотерапевтів гештальт-терапії; в) досвід застосування вітчизняними фахівцями методу гештальт-терапії у розвитку здатностей клієнтів до автономії і співбуття.

Для емпіричного дослідження використовувалися наступні методи і методики. Психометричний метод – питальник *Шкала екзистенцій (ШЕ) А. Ленгле і К. Орлер* (адаптація І. Н. Майніної) - використовувався нами для дослідження прояву антропологічних здатностей у вітчизняних клієнтів як показників розвитку у них здатності до співбуття, контакту і любові [3; 6]. Для дослідження соціокультурних особливостей прояву здатності до стосунків любові здійснювався аналіз роботи з клієнтами, проводилося *опитування* клієнтів, зокрема для прояснення значущості для них стосунків любові; використовувалися також дані попереднього дослідження уявлень про любов і її цінність для вітчизняних клієнтів та психотерапевтів. Проводилося *опитування* гештальт-терапевтів з метою прояснення їх уявлень про специфіку застосування гештальт-терапії у вітчизняних соціокультурних умовах.

При виборі питальника ШЕ ми виходили з того, що застосування гештальт-терапії для розкриття у людини онтологічної здатності до контакту, співбуття і любові як здатності бути собою і бути у зв'язку з іншими полягає у психологічній допомозі в здійсненні її антропологічних здатностей, зокрема: а) *розрізнення* себе в процесі становлення *межі-контакту*, *виокремлення*, *відділення*; б) підвищення рівня *сенситивності*, *емпатії*, *почуттєвої сфери* як емоційної основи зв'язку у стосунках; в) становлення *суб'єктності* (свободи і готовності приймати рішення, відповідальності) в

бутті. Ці антропологічні здатності можуть бути досліджені за допомогою вказаної вище Шкали екзистенції. Тест вимірює *екзистенційне здійснення*, як воно суб'єктивно відчувається опитуваним. *Екзистенційне здійснення(здійсненність)* – поняття, що з'явилося в психології В. Франкла для опису якості життя людини, невіддільне від персональних переконань і установок особистості. *Ступінь або «рівень» екзистенційного здійснення* свідчить про осмисленість в житті людини: як часто вона живе з внутрішньою злагодою, чи відповідають її сутності рішення і вчинки, чи може вона вносити “хороше”, як вона його розуміє, в життя. Мова йде не про те, як насправді живе людина, а про те, як вона вважає, що живе. Тест відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя. Питальник складається з 46 пунктів, відповіді на які опитуваний дає, оцінюючи себе і своє сьогоденне життя з різних аспектів. Підсумковий показник Загального здійснення – це сума проміжних показників за чотирма субшкалами: Самодистанціювання, Самотрансценденція, Свобода і Відповідальність. Важливою і логічно виваженою є певна послідовність їх здійснення:

1. *Самодистанціювання* – SD: реалістичність, здатність побачити свою суб'єктивну частку і відокремити себе від іншого. Самодистанціювання вимірює здатність людини відійти на дистанцію по відношенню до себе самої. SD заміряє не наявність або відсутність проблем, не свободу від бажань, уявлень і цілей, почуттів або страхів, а лише *здатність виходити по відношенню до всього цього на дистанцію*, внутрішньо звільнятися від полону афектів, упереджень і бажань, реалістично бачити даності ситуації. Стабільність цієї здатності при наявності навантаження також входить в показник. Вимір знаходиться між двома полюсами: *відсутність вільного внутрішнього простору і створення внутрішньої дистанції по відношенню до себе, об'єктивність*.

2. *Самотрансценденція* – ST: бути емоційно «зачепленим», попадати в резонанс з цінностями. Субшкала вимірює здатність відчувати цінності (ясність у почуттях). Вимір розташовується між полюсами: емоційна

необов'язковість – здатність відчувати цінності, бути зачепленими емоційно. ST вимірює вільну емоційність, яка проявляється у здатності відчувати *близькість* до чого-небудь/кого-небудь і *співчувати*; жити заради чогось/когось (орієнтуватися у діях на сенс, а не тільки на мету); почувати цінності, переживати захопленість цінністю, емоційно відгукуватися; сприймати глибокі внутрішні ставлення, екзистенційну значущість того, що відбувається. Завдяки цій здатності встановлюється внутрішнє ставлення до пережитого, і особистість може виявляти і проживати суб'єктивні цінності, що проявляється, наприклад, у здатності отримувати задоволення, здатності до страждання – тобто у всьому, що складає «патичний вимір» людини.

Самотрансценденція завершує Самодистанціювання: створена в SD когнітивна дистанція до самої себе звільняє людину для емоційного співвіднесення зі світом, у якому тільки й може бути пережито «здійснення». Таким чином, самодистанціювання є передумовою для самотрансценденції, яка і описує франклівське «піти в світ», щоб знайти себе. Так, якщо SD – означає формування внутрішніх меж у людини, вихід із злиття зі своїми почуттями, упередженнями, щоб мати змогу зробити наступний крок – і віддатися чомусь іншому, то ST знову повертає людину до себе самої через відчуження внутрішнього співвіднесення з собою – контакту – в дотик до цінностей світу. Здійснення здатності до самотрансценденції на основі самодистанціювання дає змогу людині успішно вступати в *контакт* на основі дистанціювання і ціннісного розрізнення-співучасті, оволодіти *особистісним модусом буття і відповідним йому модусом співбуття, зокрема в стосунках любові*.

3. *Свобода* – F: залишати всі інші варіанти заради одного, вирішуватися. Субшкала F вимірює *здатність вирішувати*. Вимірювання розташовується між *полюсами: здатність чи нездатність на внутрішню свободу, впевненість-непевненість* людини у процесі прийняття рішення. Свобода охоплює здатність знаходити реальні можливості діяти, створювати ієрархію дій відповідно до їх цінності і, таким чином, приходити до персонально

обґрунтованого рішення. Здатність вирішувати, з одного боку, залежить від властивостей особистості (таких, як сила, здатність відмежовуватися і обставати за Власне), з іншого боку – від наявних можливостей ситуації. Співвіднесення з цими внутрішніми і зовнішніми умовами веде до ясності у прийнятті рішення.

4. *Відповідальність* – V: здатність здійснювати, дійсно зробити, реалізувати вибір. Субшкала вимірює обов'язкове «Піти на щось». Вимірювання розташовується між *полюсами: не обов'язковість – обов'язковість*. У зв'язку з відповідальністю вимірюється здатність людини доводити до кінця рішення, прийняті на підставі особистих цінностей. Людина діє з усвідомленням обов'язковості цього для себе або зобов'язань перед кимось. Витримувати процес втілення в життя власних задумів дозволяє почуття впевненості, що все робиться правильно. Проживання відповідальності є основою для формування стабільної самоцінності. Показники тесту по цій субшкалі вказують також на часову сталість і витримку.

Перші дві здатності (SD + ST) складають Персональні передумови здійснення – фактор особистості (P). Другі дві здатності (F + V) – екзистенційне здійснення у зв'язку з тими можливостями, які надає ситуація – фактор екзистенції (E). У сумі фактор особистості і фактор екзистенції дають показник G – суб'єктивне переживання міри здійснення.

Проведення ІШЕ (32 досліджуваних, вища і неповна вища освіта, від 22 до 45 років) дозволило виділити рівні за здійсненністю кожної здатності і порівняти їх по всій вибірці. Розглянемо виділені рівні здійсненності кожної з чотирьох здатностей у заявленому порядку. Ми виділили на основі критеріїв тесту (кількісних і якісних) 4 *рівні* здійсненності кожної здатності: *низький, середньо-низький, середньо-високий, високий*. Отримані результати за кількістю виборів подані в таблиці 2.5

**Розподіл отриманих виборів за рівнями здійсненості антропологічних
здатностей у досліджуваних клієнтів**

<i>Рівні</i>	<i>SD Само дистанціювання</i>	<i>ST самотрансценденція</i>	<i>F свобода</i>	<i>V відповідальність</i>
	<i>кількість виборів</i>			
1-й	5	2	2	4
2-й	18	8	14	19
3-й	9	12	10	6
4-й	0	10	6	3

Аналіз результатів дослідження показав, що в структурі антропологічних здатностей опитуваних домінує здатність до самотрансценденції, за якою отримані найвищі показники, відповідні високому і середньо-високому рівням. Найбільш повно вітчизняним клієнтам вдається реалізувати, на їх думку, здатність бути емпатійними, *емоційно чутливими*, здатними відгукуватися на запити і цінності буття, а значить, налаштованими до *співбуття*. Схоже, що саме ця якість є *соціально бажаною*, оскільки майже 70% досліджуваних мають високі і вище середнього рівня показники за *сензитивністю* та *емпатією*. Дуже високі показники в ST можуть разом з тим означати, що емоційний відгук домінує, однак це стає проблемою тільки в тому випадку, якщо SD має низькі значення – тобто не створюється необхідна дистанція. Друге місце за здійсненістю займає здатність до *свободи* і третє – здатність до *відповідальності* (здатність діяти.)

Найменші показники (четверте місце) у досліджуваних спостерігаються за реалізацією здатності до *самодистанціювання* (рефлексії, визначення *власних внутрішніх меж*). За цією здатністю взагалі немає високих показників, а переважна кількість опитуваних – 75% – мають показники *низькі і нижче середнього*. Це може бути зумовлено особистісною незрілістю

опитуваних, але часто причиною цього є певні форми внутрішнього сум'яття (через конфлікти, пост-травматичний стан) або внутрішня фіксація на чомусь (при хронічних дефіцитах, незадоволених потребах). При низькому показнику SD людина переважно займається сама собою, наприклад, нав'язливими бажаннями чи думками, автоматичним мисленням, фіксованими почуттями, докорами на свою адресу, і т.д., але такі ж показники з'являються і при надмірних ситуативних навантаженнях, коли у людини з'являються упередження і звуженість сприйняття. Одним із наслідків утруднень в дистанціюванні по відношенню до себе є втрата орієнтації (людина більше не розуміє, що з нею відбувається).

У іншого типу досліджуваних з низькими показниками SD спостерігається відсутність здатності виходити з потоку активності для встановлення рефлексивної дистанції (наприклад, вони не можуть робити паузи в роботі) або має місце дуже швидке реагування на компоненти ситуації і вони залежать від усіх випадкових подразників («польова поведінка»).

Таким чином, у вітчизняних клієнтів в особистісних проявах здатності до співбуття *переважає прагнення близькості у стосунках, здатність до емпатії без достатньої здатності до самодистанціювання – визначення власних меж*, слабе розрізнення себе, що створює передумови для порушення контакту через злиття, переживання внутрішньої вразливості, виснаження, емоційної залежності, зокрема в стосунках любові. Механізм порушення контакту «злиття» означає відсутність розрізнення у співвіднесенні «організм-середовище», «людина-інші люди». Людина у стосунках за типом злиття слабо орієнтується, де її бажання, погляди, потреби, а де – інших людей. У стосунках такого типу відбувається прихована чи явна боротьба за владу, накопичуються проблеми і конфлікти, пов'язані з невизнаними відмінностями партнерів. Лякаючись новизни, відділення, певного ризику, пов'язаного з цим, людина намагається утримати партнера, а не бути з ним в діалозі, в стосунках «Я-Ти». Контроль стосунків,

стосунки «Я-Воно» перешкоджають особистісному здійсненню і зростанню партнерів.

Злиття можна вважати первісним механізмом порушення контакту в стосунках. На основі слабкої здатності до розрізнення формуються і інші механізми порушення контакту (згідно теорії гештальт-терапії), основні з яких, крім злиття, це: інтроекція – некритичне засвоєння чужого досвіду, поглядів, соціальних очікувань; проекція – перенесення внутрішніх процесів назовні і приписування їх іншим (через неприйняття певної частини власного досвіду) чи перенесення старого досвіду на новий; ретрофлексія – утримання від дії через повернення енергії не на світ, партнера, а на себе.

Таким чином, *недостатня особистісна здатність до самодистанціювання закладає основи в порушеннях здійсненності наступних за нею здатностей*. Недостатня проявленість здатності до самодистанціювання не дає людині також можливості бути достатньо відповідальною і дієвою у своїх рішеннях, що ми й бачимо за результатами опитування – найнижчі показники отримані за фактором SD та відповідно – V. Якщо високі показники ST поєднуються з низькими показниками за шкалою F, то характерна депресивна форма реакції: людина не зважається на активні дії у зв'язку з відсутністю сили. Недостатньо розвинені чи дисгармонійні показники особистісного здійснення загострюють певні риси особистості або ж ведуть до різних проблем у зв'язку з відповідальністю. Виділяють тривожну, депресивну та істеричну характерологічні чи ситуативні форми реакції, що перешкоджають відповідальному здійсненню людини [5].

Показник Р («персональність», SD+ST) – описує ступінь розкриття персонального буття людини, вимірювання розташовується між полюсами: закритість–відкритість, зокрема в стосунках. Показник Р описує важливу характеристику людини, а саме її когнітивну і емоційну доступність для себе і для інших. За показником персональності у досліджуваних переважає емоційна складова особистісного здійснення. Це відповідає сприйняттю

вітчизняних клієнтів фахівцями, зокрема гештальт-терапевтами, як емоційно теплих і досить відкритих у спілкуванні, налаштованих на стосунки з психотерапевтом, проте таких, що слабо розрізняють свої межі. Враховуючи співвідношення показників і те, що проявленість здатності до свободи посідає друге місце після емоційної відкритості (самотрансцендентності), типовим вітчизняним клієнтом можна вважати людину емоційно чутливу, вразливу, дещо тривожно-депресивну і залежну у стосунках, з прагненням свободи без особливої цілеспрямованості та відповідальності у діях, романтичну.

Психотерапевтичні технології гештальт-терапії, виходячи з вищесказаного, повинні бути спрямовані передусім на розвиток у вітчизняних клієнтів здатності до контакту-розрізнення і формування особистісних меж, а також здатності до усвідомлених і відповідальних проявів активності як ознак суб'єктності. При цьому розвиток цих здатностей *повинен відбуватися в контексті оптимізації стосунків з близькими людьми*. Відповідні *психотехнології* гештальт-терапії забезпечують даний напрям роботи: мається на увазі акцент на цінностях усвідомлювання, перебуванні "тут і тепер", відповідальності, а також уявленнях про особистість, яка виникає на межі контакту. Специфіка застосування цих психотехнологій визначається тим, що *актуальними механізмами порушення контакту (виходячи з даних дослідження) для вітчизняних клієнтів є злиття і ретрофлексія* [1; 4; 7; 10]. Отже, фокусування уваги саме на цих механізмах у роботі з клієнтами є важливим завданням для вітчизняних гештальт-терапевтів.

Розвиток стосунків любові у вітчизняних клієнтів в контексті гештальт-терапії. Для розуміння особливостей прояву здатності до стосунків любові і віднайдення відповідних засобів у гештальт-терапії для їх розвитку, крім вже розглянутих методів, використовувалося опитування клієнтів і психотерапевтів, а також аналіз досвіду психотерапевтичної допомоги. Отримані дані щодо розкриття змістовного наповнення цінності

любові у практичних психологів і у клієнтів, показало, що для психологів пріоритетне значення має «цінність іншого», а потім повага та емоційна близькість, а для клієнтів – «емоційна близькість», цінність іншого і зобов'язання. Група визначень, позначених нами як «зобов'язання», знаходяться серед трьох пріоритетних характеристик любові у клієнтів і займають четверту позицію у психологів («бажання допомогти», «служіння») [8].

Згідно отриманих у подальшому даних, любов для клієнтів є безумовною цінністю, як і стосунки, сім'я. При цьому характерно, що цінність любові акцентують люди неодружені, в той час як одружені віддають перевагу цінностям стосунків та іншого, що забезпечує благополуччя сім'ї.

Опитування вітчизняних *гештальт-терапевтів* показало, що гештальт-терапія, на їх думку, спрямована передусім на розвиток у клієнта здатності до контакту-відділення, визначення власних меж (що актуально), проте в ній *слабо виражена тенденція до підтримки полюсу контакту-єдності*, що створює проблеми для клієнта у внутрішньому і зовнішньому (соціальному) планах. Вітчизняні практикуючі психологи вважають, що процес психотерапії очевидно пов'язаний із самопізнанням і прийняттям людиною себе у всій складності власного внутрішнього світу, його суперечностей і з орієнтацією на здійснення екзистенційних характеристик свого «Я». Вони підтримують точку зору, що психотерапевтичні перетворення в психотерапії досягаються не тільки і не стільки завдяки психотехнікам гештальт-терапії, скільки завдяки власне *психотерапевтичним стосункам*.

Саме в психотерапевтичних стосунках клієнт може отримати новий досвід вирішення проблеми – як бути собою, автономним, і бути у стосунках любові з іншою людиною. Гештальт-терапія, як вже зазначалося, націлена на розвиток у людини здатності бути у контакті з собою і партнером, і зокрема, починаючи зі стосунків із психотерапевтом. Після розрізнення себе і

партнера наступним кроком у розвитку здатності до стосунків любові у клієнта, вважаємо, є розвиток його здатності до емоційної близькості (цінність якої стверджується психотерапевтами і визнається пріоритетною у стосунках любові для вітчизняних клієнтів). Розглянемо емоційну складову психотерапевтичних стосунків, які є основним механізмом (і «психотехнологією») розвитку здатності у клієнта до емоційної близькості у стосунках з партнером. Нагадаємо, що стосунки в психотерапії задаються професійною позицією психотерапевта.

Пропонуємо ідеальну *структурну модель емоційного модусу* психотерапевтичних стосунків (Рис. 2.1) і опишемо коротко їх особливості в гештальт-терапії.



Рис. 2.1. Структурна модель емоційної складової психотерапевтичних стосунків «любові»

Як бачимо з рисунку, всі емоційні компоненти моделі спираються на переживання цінності особистості іншої людини. Емпатія, на наш погляд, співвідноситься з таким видом любові як агапе, а симпатія – з філією (див. вище табл. 1). Довіра і безпека в психотерапевтичних стосунках забезпечуються через позицію любові «агапе», з переживанням *емпатії*. Згідно К. Роджерсу, якщо психотерапевт успішно передає *агапе*, то клієнт змінюється в бажаному напрямі незалежно від теорії і психотехніки. Це любов загальнолюдська, така, що не вимагає нічого взамін, не зобов'язує і не обтяжує, характеризується бажанням благополуччя і процвітання того, до кого вона звернена. Відомий гештальт-терапевт Дж. Зінкер зізнавався: «Моя

любов до клієнта є агапеїчною – в більшій мірі почуттям доброї волі по відношенню до людської природи, ніж романтичною, сентиментальною, власницькою любов'ю. Я шукаю блага для свого клієнта, незалежно від того, подобається він мені чи ні. Агапеїчна любов є турботливою, благорозумною, справедливою, великодушною і милосердною» [2; с.6]. Дієвими способами передачі переживання агапе виступають щирість, емпатія і безумовне прийняття клієнта. Любов «агапе» значною мірою безособова, емпатійна, задана передусім професійною позицією психотерапевта, на відміну від «філії» – емоційної близькості, в якій переважає особистий вибір, прихильність, *симпатія*. Любов-філія і симпатія мають особливе значення у гештальт-терапії: власне вони розглядаються як провідний емоційний механізм змін у психотерапевтичних стосунках. У даному методі *заохочується симпатія*, оскільки передбачається, що терапевт вступає із своїм клієнтом в реальні стосунки, які М. Бубер назвав «Я-Ти». Будь-яка *психотерапевтична сесія* в гештальт-терапії розглядається як *екзистенційна зустріч* двох людей, де *психотерапевт і клієнт виступають двома особистостями, які беруть участь у партнерських аутентичних стосунках*. В емпатії межа-контакт відкривається лише в одному напрямку – зсередини назовні. Симпатія дозволяє відкривати межу-контакт з обох сторін. Оскільки автентичні стосунки із включенням симпатії є партнерськими, то відповідальність за них лежить не лише на психотерапевті, але і на клієнті. Ці стосунки можуть виявитися в центрі уваги на протязі певної сесії, а іноді і декількох, що йдуть за нею. В гештальт-терапії часто звертаються до того, що відбувається “тут і тепер”, психотерапевти діляться з клієнтами своїми переживаннями і, зокрема негативними. Це допомагає уникнути на практиці невідповідності, коли від клієнта очікується саморозкриття, в той час, як психотерапевт залишається досить закритим. Баланс фрустрації і підтримки в стосунках, що є характерним для гештальт-терапії, можна вважати *особливою психотехнологією* в даному методі [4].

Вітчизняні гештальт-терапевти схильні акцентувати розуміння стосунків любові (в контексті психотерапії) як *поваги*. Це означає, на нашу думку, що фахівці у психотерапевтичній взаємодії, по-перше, визнають і підтримують не лише цінність клієнта, але й цінність власної особистості, індивідуальності; по-друге, турбуються про межі – власні і клієнта. Емпатія і симпатія – почуття, спрямовані на близькість у стосунках, повага ж – на збереження дистанції, особистісної межі партнерів. Клієнт у психотерапевтичних стосунках в гештальт-терапії набуває досвіду проживання стосунків з партнером, враховуючи їх емоційні складові (симпатію-емпатію-повагу), конфігурацію цих складових у кожній конкретній ситуації, а також послідовність і етапність розвитку емоційної близькості – від формальних проявів до інтимності. В цілому, завдяки досвіду перебування у психотерапевтичних стосунках, клієнт отримує можливість *вирішити проблему особистої автономії і емоційної близькості як здатність бути автентичним у стосунках любові*. Звичайно в темі любові-кохання з партнером важливо враховувати також прояви любові-еросу, сексуальні аспекти стосунків (крім теми емоційної близькості). Це потребує особливої делікатності, уваги психотерапевта до даної сфери стосунків (і, звичайно, спеціальної професійної підготовки), оскільки характерним для вітчизняних клієнтів є схильність замовчувати проблеми сексуальності, не надавати їм належного значення. Пропрацювання проблем емоційної близькості, як показує досвід, найчастіше виступає основою для позитивного вирішення і проблем сексуальної відповідності в парі.

Таким чином, онтологічна здатність до співбуття, контакту і любові розглядалася в даному дослідженні як здатність людини до контакту у співбутті і стосунках любові, що існує у певних модусах. Теоретичний аналіз показав, що розвиток даної здатності людини складається із послідовної здійсненності таких базових антропологічних здатностей: вміння розрізняти себе, дистанціюватися із внутрішнім і зовнішнім світом; емоційна готовність

вступати у стосунки, відкриватися; здатність відчувати себе вільним у власних виборах і відповідати за них.

Результати емпіричного дослідження показали, що найбільш вираженою і усвідомлюваною у вітчизняних клієнтів є здатність до емоційної чутливості, емпатії, а найменше – до розрізнення себе, своїх меж, дистанціювання. Порівневий аналіз структури здійсненності антропологічних здатностей показав, що вітчизняні клієнти схильні вважати себе емоційно вразливими, діючими під впливом емоцій, досить вільними, але недостатньо відповідальними і особисто зрілими у бутті і в стосунках.

У стосунках любові вітчизняні клієнти прагнуть до особливо цінної емоційної близькості. Її досягненню перешкоджає слабо розвинена здатність до контакту-розрізнення і такі характерні порушення контакту, як злиття і ретрофлексія, що, схоже, визначається культурними впливами. У гештальт-терапії існує арсенал психотехнічних засобів для розвитку у клієнтів здатності до контакту, любові і, разом з тим, автономії, проте особливістю їх застосування в роботі з вітчизняними клієнтами є врахування особливої цінності стосунків, емоційної близькості і включення здатності до них в концепцію цілісного екзистенційного здійснення особистості. Такому підходу може посприяти запропоновані нами теоретична модель розвитку онтологічної здатності до співбуття, контакту і любові, підтверджена даними емпіричного дослідження, і структурна модель емоційного виміру професійної позиції гештальт-терапевта.

Використана література

1. Гингер С. Гештальт-терапия контакта / С.Гингер, А.Гингер. – СПб: Специальная литература, 1999. – 287 с.
2. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы. Гештальттерапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. — М.: Независимая фирма Класс, 2000. — С.157
- 3.Кривцова С. В. Шкала экзистенции (*Existenzskala*) А. Лэнгле и К. Орглер
- 4.Лебедева Н.В. Путешествие в Гештальт : теория и практика / Н.В.Лебедева, Е.А.Иванова. – СПб.:Речь, 2005. – 560 с.
- 5.Лэнгле А. Person: Экзистенциально-аналитическая теория личности / А.Лэнгле /Сб. статей. пер с нем., 2-е издание. – М.: Генезис, 2009. – 158 с.
- 6.Майнина И. Н. Адаптация Шкалы экзистенции А. Лэнгле, К.Орглер к русскоязычной выборке. – Дипломная работа, МГУ, 2007.

- 7.Наранхо К. Гештальттерапия /Клаудіо Наранхо. — Модек, 1995. — С. 43-44
- 8.Онищенко Г. І. Християнські цінності у психологічному консультуванні і психотерапії / Г. І Онищенко // Практична психологія та соціальна робота. — № 6, 2013. — С. 16-21
9. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия /Ф. Перлз. — М. : Смысл, 2000. — 358 с.
- 10.Перлз Ф. Гештальт-семинары /Ф.Перлз. — М. : Институт Общегуманитарных исследований, 2010. — 336 с.
- 11.Робин Ж-М. Теория гештальт-терапии в развитии / Жан-Марі Робін. — Воронеж: Московский Гештальт Институт, 2007. — 125с.
- 12.Уилер Г. Гештальттерапия постмодерна: за пределами индивидуализма /Г.Уиллер. — М.: Смысл; ЧеРо, 2005. — 489 с.

2.4.Психологічна допомога клієнту у пошуку смислу особистісного існування засобами екзистенційно-гуманістичного підходу

Вітчизняний соціокультурний простір характеризується відродженням і торжеством вищих людських цінностей, загостренням їх значущості в особистому і суспільному житті. Перебуваючи на межі екзистенційних переживань, людина потребує прояснення та урівноваження почуттів і віднайдення для себе тих цінностей, до яких вона прагне і може втілити у реальність, забезпечивши розвиток себе як біологічної, соціальної і духовної істоти. *Мета* дослідження - визначити теоретичні та методичні орієнтири психологічної допомоги людині у пошуку смислу особистісного існування в сучасних соціокультурних умовах з позицій екзистенційно-гуманістичного підходу. Застосовувався *метод теоретичного аналізу наукової літератури; метод семантичного диференціалу; метод узагальнення* теоретичних і методичних напрацювань для визначення особливостей психологічної допомоги клієнту в пошуку смислу особистісного існування засобами екзистенційно-гуманістичного підходу.

Ідея дослідження. В сучасних соціокультурних умовах застосування названого підходу дає можливість допомогти людині в переосмисленні особистих смислів та способів їх втілення їх у життя. Вільна орієнтація у

просторі життєвих цінностей та смислів, які забезпечують функціонування особистості на біологічному, соціальному або матеріальному та духовному рівні, передбачає відкриття нею буттєвих цінностей. Метод семантичного диференціалу дозволяє виявити, а далі враховувати у психотерапії, особливості розташування у семантичному просторі респондента понять (об'єктів), які розкривають його життєві орієнтири. У контексті екзистенційно-гуманістичного підходу встановлення смислового діалогу між психологом і клієнтом створює умови для відкриття людиною смислу особистісного існування. Діалог є простором і механізмом смислової взаємодії, методом якої виступає метод інтерпретації символічних, метафоричних текстів, зокрема, притч (оповідок).

Основні принципи і способи організації екзистенційно-гуманістичної психотерапії. Дослідники екзистенційно-гуманістичної психології визнають унікальність буття окремої людини, концепцію постійного розвитку особистості (див.2.2.). Однією з найважливіших потреб особистості є потреба у смислі свого існування, щоб усвідомлювати своє життя як цілісний процес, що має певний напрям, спадкоємність і зміст [11, с. 208-209]. Людина – ініціативна: вона спрямована в майбутнє, у її життя є мета і стратегії її досягнення, цінності та смисл [3]. Співвідношення минулого, теперішнього і майбутнього, подієвість життєвого шляху має смислову природу [12; 13].

Переживаючи екзистенційні проблеми, сучасна людина потребує психологічної допомоги у віднайденні та реалізації не будь-яких, а сутнісних, буттєвих смислів, прагне відчувати і виявляти себе *особистістю*, яка є суб'єктом власного життя, відповідальною за взаємодію із зовнішнім світом і самою собою. *Особистісний розвиток* – це шлях до себе, до справжнього “Я”, до формування себе як автора життя, відповідального за пошук і реалізацію найвищих життєвих смислів. Коли людина виходить саме на такий рівень розвитку, це свідчить про її особистісний рівень. Адже *рівень особистості - це рівень ціннісно-змістовної детермінації*, рівень існування у

світі змістів і цінностей, які тісно пов'язані з уявленням про смисл життя, що є одночасно і засадою розвитку особистості, і її результатом [10, с.241].

Погоджуючись з тим, що становлення смислів є умовою і результатом особистісного розвитку, ми зосередились на дослідженні не усієї множини можливих смислів, а саме *смислів особистісного існування, тобто таких смислів, без яких є неможливим становлення особистості людини, її суб'єктності*. Можна говорити, що наявність вищого смислу (або смислів, «смиислового ядра»), як Любов, Совість, Гідність, Честь, Відповідальність, Творчість та ін. - ознака того, що людина є особистістю, яка здатна до постійного саморозвитку і самовдосконалення, пошуку нових граней свого існування. Сучасний психолог може надати допомогу в оволодінні смислом життя в процесі екзистенційно-гуманістичної психотерапії. Це – життєзмінююча терапія, вона розглядається як спосіб мислення, що детермінує спосіб життя. *Психолог має* опиратися на феноменологію клієнта, розуміти поняття суб'єктивного, розвивати свою чуттєвість і допомагати клієнту просуватися від звичайних розмов до більш глибокого дослідження суб'єктивного досвіду. *Терапевтичними факторами є:* розуміння клієнтом унікальної сутності своєї ситуації; оцінка свого теперішнього, минулого і майбутнього; розвиток здатності вчиняти, беручи відповідальність за наслідки своїх дій; максимальна відкритість можливостям; здатність здійснити вибір й актуалізувати власні потенції [4]. Значна увага приділяється професійній підготовці психолога, допомозі студентові відрефлексувати й усвідомити ті особистісні цінності, які стануть основою його професійного росту [15, с.42].

Знахідки у дослідженні проблеми. Нами розглянуто поняття "смысл життя", "життєві смысли", їх взаємовідношення, визначені соціокультурні чинники, які впливають на становлення сучасної парадигми психологічної допомоги людині у пошуку і реалізації життєвих, зокрема, «високих» смислів (термін запропонований нами). Доведено, що поняття смыслу особистісного існування є категорією екзистенційно–гуманістичного підходу, бо визначає

не лише те, що людина має чи шукає смисл (екзистенційний бік), а також як суб'єкт прагне його вищої якості (пошук істини, добра, справедливості, любові, щастя – гуманістичний бік). Виявлено, що вітчизняні фахівці невпевнено вживають термін «духовність», «високі смисли життя», фактично не володіють технологією допомоги клієнту у пошуку смислу особистісного існування, хоча 95 % опитаних потребують такого методичного інструментарію. Опитування київських старшокласників показало, з одного боку, їх прагнення до «високих життєвих смислів», з іншого – брак психологічних і соціальних умов для їх утвердження і реалізації (особистої відповідальності, підтримки з боку оточуючих).

Доказано, що «високий смисл» не лише те, що відповідає на питання «Що то за смисл? Як його можна назвати?», він характеризується емоційним ставленням до нього і готовністю певним чином діяти, вчиняти. Так, відповіді юнаків на ці запитання, а саме: «любити людей», «чинити добро», «намагатися знайти своє місце у житті країни», «бути гідним», – підкреслюють дієвість, вчинковість смислу поряд з його змістовним наповненням та емоційним ставленням до нього. Щодо психотерапевтів екзистенційно-гуманістичного спрямування, то більшість з них виявили екзистенційні смисли (за методикою В.Котлякова), що свідчить про відповідність їх практичної діяльності проблемі пошуку клієнтом особистісного смислу життя. Контент-аналіз відповідей на анкету показав, що провідним методом роботи з клієнтом є «душевна» розмова, емпатійна бесіда, діалог, який розглядається як умова і метод психотерапії, що сприяє усвідомленню людиною можливих життєвих смислів і пошуком індивідуального смислу. Матеріалом для діалогу обираються конкретні життєві історії, міфи тощо [5; 6].

На основі аналізу наукової літератури і власних досліджень визначені основні *теоретико-методологічні принципи і засоби екзистенційно-гуманістичного підходу*, які варто враховувати у психологічній допомозі клієнту в пошуку смислу особистісного існування:

- людина є цінність, цілісна особистість, що постійно розвивається;
- як суб'єкт, вона має можливості самостійно, відповідально і творчо будувати своє життя;
- важливою екзистенційною цінністю є смисл особистісного існування, який не навіюється, а відкривається самою людиною;
- будь-які смисли життя підпорядковані найвищому, найважливішому смислу, або групі смислів («сміслові духовне ядро»);
- набуття високого смислу надає життю високої якості, бо поєднує матеріальну, соціальну і духовну складову;
- діалогічна взаємодія – умова та інструмент спілкування між психологом і клієнтом у рамках даного підходу;
- смислові спілкування сприяє розширенню уявлень клієнта про цінності життя, відкриттю власних резервів для самовдосконалення.

Консультант / психотерапевт допомагає людині вивільнити свій особистісний, творчий потенціал, задовольнити прагнення свободи і відповідальності, розвитку себе як суб'єкта за законом, наповненим високими смислами. Психологічна допомога спрямована на відновлення цілісності та єдності особистості через переживання, усвідомлення, прийняття та об'єднання уже набутого, суб'єктивного і нового (під час взаємодії із психологом) досвіду, минулих, теперішніх намірів і майбутніх перспектив. Ефективне спілкування з людиною можливе за встановлення з нею діалогу, що передбачає смислообмін між суб'єктами взаємодії, гуманізацію цього обоюдоцінного процесу. Смісловий діалог ґрунтується на «відчутті спорідненості» у плані сприйняття і розуміння обома сторонами світу, явищ і подій, ролі та можливостей людини. Цьому сприяє належна атмосфера або, за К. Роджерсом, «сприятливий клімат консультування», який заохочує відкритість досвіду, упевненість у собі, зараджує самодослідженню і розпізнаванню факторів, що заважають особистісному зростанню.

Методика семантичного диференціала у визначенні орієнтирів психологічної допомоги у пошуку смислу особистісного існування. Метод

СД застосовувався нами з метою вивчення зв'язків у семантичному просторі респондентів (психологів–консультантів/психотерапевтів і студентів–майбутніх психологів) понять, які є категоріями екзистенційно-гуманістичної психології та пов'язані з особистісним смыслом життя, його становленням і реалізацією. Порівнювались наступні об'єкти: «Духовність», «Високий смысл життя», «Матеріальний смысл», «Щастя», «Кар'єра»; поняття «Совість» і «Відповідальність», котрі є невід'ємними від наміру відкриття, пошуку і здійснення смыслу. Ці об'єкти співставлялись з «Я – в теперішньому», «Я - у минулому» і «Я - в майбутньому», що виявляє вектор розвитку чи регресії того чи іншого поняття у свідомості окремого індивіда або групи. «Я-реальний», «Я-ідеальний», «Ідеальний ровесник», «Ідеальний дорослий» виявляє ідеал, до якого прагне людина. Методикою було охоплено 70 осіб, з яких 50 – це студенти київських ВУЗів (1-3 курси) і 20 – психологи.

Результати емпіричного дослідження. Порівняльний аналіз розподілу досліджуваних об'єктів у просторі 2-х головних компонент вказує на схожість отриманих результатів як для студентів, так і для психологів. Поняття «Високий смысл» має високу достовірну позитивну кореляцію з «Відповідальністю» (коефіцієнт кореляції – 0.43), «Совістю» (0.37) і «Щастям» (0.32), з «Ідеальним дорослим» (0.42) й «Ідеальним ровесником» (0.40), з «Духовністю» (0.36), «Я – в майбутньому» (0.38) і «Я – ідеальним» (0.40). «Високий смысл» можна вважати деяким орієнтиром на шляху досягнення певного ідеалу. Совість, відповідальність, духовність, високий смысл в уявленні двох груп респондентів тісно пов'язані між собою.

У студентів простежується вектор «Я – в минулому» - «Я – в теперішньому» - «Я – в майбутньому» у напрямку до духовності, а у психологів, які скоріш зорієнтовані на матеріальні блага, духовність ближче розташована до «Я – в минулому». Тож, сучасна молодь, на відміну від людей старшого покоління, більш відкрита новому досвіду і можливостям, орієнтована на духовне вивищення. Щастя молодь скоріш пов'язує з відповідальністю і совістю, ніж з кар'єрою і матеріальним благополуччям.

Тотожність досліджуваних груп респондентів оцінювалася за допомогою критерію Хі-квадрат. Значущі розбіжності були виявлені в таких випадках: совість за шкалою «світлий-темний» психологи вважають більш темною ніж студенти, а високий смисл за шкалою «красивий—некрасивий», на думку психологів, є більш некрасивий. «Я – у теперішньому» по шкалі «ніжний-грубий» студенти частіше бачать більш грубим. Психологи у майбутньому за шкалою «красивий-некрасивий» вважають себе більш некрасивими, за шкалами «активний-пасивний», «швидкий-повільний» – більш пасивними і повільними. За шкалою «м'який—твердий» студенти вважають себе більш твердими, а психологи – м'якими. За шкалою «рухомий–нерухомий» для студентів Ідеальний дорослий є більш рухомих. «Мого ровесника» за шкалою «тяжкий–легкий» психологи вважають більш легким. «Духовність» за шкалою «збуджений-розслаблений» студенти приймають як більш розслаблену, ніж психологи. «Матеріальний смисл» в уявленні студентів за шкалою «активний–пасивний» більш пасивний, за шкалою «складний-простий» - більш складний. Ця частина дослідження демонструє, що поняття яскраво емоційно насичені, мають чіткі асоціації, які пов'язані з відношенням до певного об'єкту, з тими чи іншими переживаннями, відчуттями, що варто враховувати у ході психологічної допомоги.

Усереднені дані СД не відображають унікальних індивідуальних особливостей, їх слід розглядати окремо (і в разі необхідності уточнювати за допомогою інших методів).

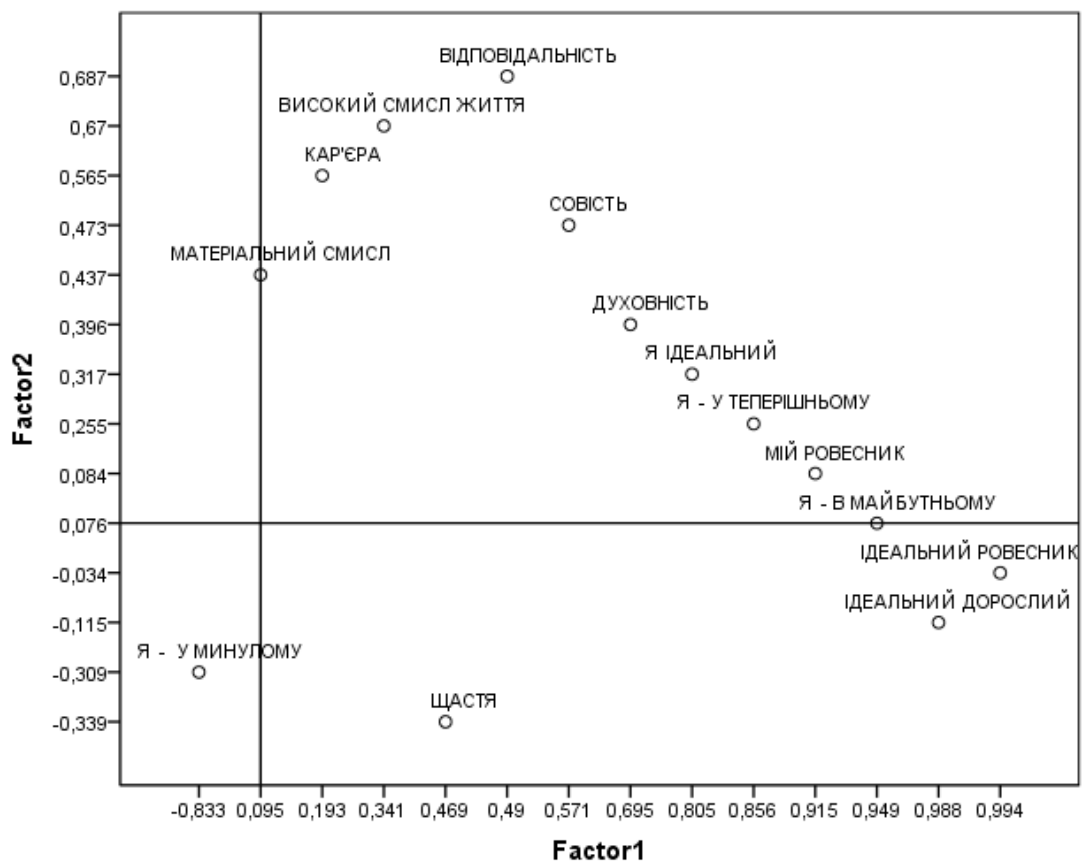


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних понять у просторі двох головних факторів індивідуального семантичного простору клієнтки (40 років)

Так, з рисунку 2.2 видно, що клієнтка позиціонує себе як людина совісна, духовна, відповідальна, але не щаслива. Вектор свого особистісного розвитку спрямовує на послаблення вище перелічених якостей, аби стати щасливою, як у минулому. Можливо, проблема у тому, що респондент розуміє совість, відповідальність, високий смисл як зовні нав'язані. Інше розуміння, відчуття розглянутих понять, ймовірно, сприятиме новому осмисленню клієнткою свого життя, перспектив на власне майбутнє, в якому з'явиться місце тому, що вивищує особистісне існування.

Рисунок є приводом для бесіди, в ході якої психолог активно залучає клієнта до аналізу його життєвої ситуації, до прояснення тих багатьох зв'язків, які представлені на схемі.

Поняття діалогу, його значення у взаємодії людини зі світом

розглянуто вище (див. 2.2.). Ми зосередимося на розумінні діалогу як умови і методу екзистенційно-гуманістичної допомоги клієнту у пошуках смислу особистісного існування.

Діалог — це така форма міжособистісної взаємодії, за якої людина є не об'єктом чи умовою діяльності будь-кого іншого, а рівний йому вільний, унікальний, рівноправний суб'єкт [17]. Це - діяння, вчинок, що є сутнісним втіленням суб'єктної активності, коли одна людина активно сприяє розвитку іншої [18], як духовне спілкування, ідеальна форма «людино-людського» буття [7]. Діалог передбачає прийняття іншого, взаємоповагу, взаєморозуміння та емпатію, коли «інший відкриває себе тобі» [14] і кожен є відповідальним за те, що відбувається. Діалог, за М.М. Бахтіним, існує лише між особистостями, а особистість виникає лише в діалозі. Буття особистості завжди є «спів-буття», і воно має вийти на «діалог на вищому рівні», де «зустрічаються цілісні позиції, цілісні особистості» [1].

Саме на діалоговому рівні відбувається спілкування між особистостями і становлення особистості, а, значить, залучення до діалогу вже є запорукою міжособистісного розвитку і взаємовдосконалення.

Психолог як суб'єкт створює умови, щоб клієнт, як належить суб'єкту, виявив резерви для власного розвитку, руху вперед до саморозуміння, усвідомлення особистої мети і реконструкції життєвого шляху. Діалог – це шанс обох звернутися до глибин своєї душі, вільно подорожуючи у світ духовного, спільно шукати резерви само- і взаєморозвитку.

Діалогічне забезпечення психотерапевтичної взаємодії. Фундаментальними для буття особистості з практичної точки зору діалогу є три види активності - сприймати, розуміти та відповідати [14, с. 5]. Суттєвим доповненням можуть служити оцінювання й видозмінювання висловів партнера, аргументування своїх повідомлень [9].

Діалог розглядається нами як простір екзистенційно-гуманістичної психотерапії, тобто необхідна умова взаємодії психолога і клієнта, а також

як механізм психологічної допомоги людині у пошуку смислу особистісного існування.

Діалогічний простір характеризується взаємною довірою, повагою, емпатією партнерів, котрі мають потребу вислухати один одного, обмінятися думками. У процесі спілкування психолог досягає того, щоб клієнт відчув себе рівним суб'єктом комунікації й отримав можливість самостійно вирішувати свої проблеми, роздумувати над смислом власного життя. Це простір особистої свободи і визнання свободи іншого, власної і спільної відповідальності за розгортання, течію і результат діалогічної взаємодії. Налаштування на діалог, сам процес діалогічної взаємодії і діалогічна незавершеність складають етапи й умови успішної психологічної допомоги. У діалогічному просторі стає можливим і сприймання, і розуміння, й отримання відповіді на поставлені запитання.

Діалог як метод передбачає і розкриває можливості людини ставити запитання і давати на них відповідь, роздумувати, аналізувати, сперечатися, висувати власну і приймати іншу точку зору. Діалог має увінчатися певним консенсусом щодо смислів, життєвих пріоритетів, шляхів їх найкращого вирішення, найглибшого усвідомлення, залишаючи за особистістю простір (за межами психотерапевтичного) для самостійного вибору життєвого орієнтиру і подальшого самовизначення. Як метод, діалог має мету застосування, засоби і прийоми, очікуваний результат. Може здійснюватись у формі інтерв'ю або бесіди.

Засобом, за допомогою якого спілкування досягне мети – усвідомлення людиною свого фізичного, соціального, морально-естетичного, духовного вектору саморозвитку і самовдосконалення – може бути метод інтерпретації будь-яких символічних текстів, зокрема, притч. Під час інтерпретації змісту твору важливими є зустріч смислових орієнтирів психолога і клієнта, обговорення позицій, вихід другого на бачення власної життєвої проблеми і шляхів її вирішення. Символічний текст уможлиблює сприймання, розуміння міфологічної ситуації, відповіді на екзистенційні питання. Дані, отримані за

допомогою методу СД, враховуються у процесі діалогу з клієнтом, підбору текстів, інтерпретація яких допоможе йому відкривати смисли (відчуті їх цінність для себе), які досі не усвідомлювалися, і шукати можливості їх реалізації.

Мистецтво терапевта полягає у здатності застосовувати весь арсенал засобів, *не переходячи до маніпулювання*, яке суперечить діалогічній взаємодії (див.2.2.). Адже той, хто маніпулює, займає позицію «віддалену зверху» або «відчужену збоку», а це означає відсутність поваги, емпатії, здатності до компромісу, ставлення до іншого як до рівного собі. Функція психолога може бути у певному обсязі і сенсі направляючою, але не маніпулятивною, що відчувається співрозмовником як лицемірство, загравання, нав'язування чужої волі. Коли йдеться про вищі духовні цінності та смисли, які не можуть бути нав'язані, й пропонується діалог як відкрита і довірлива, суб'єкт-суб'єктна взаємодія, завдяки якій людина здатна відкрити в собі «ключові духовні змісти» [16, с.29].

Моменти входження у діалог. Будь-які суперечності, незгода чи сумніви щодо діалогової взаємодії мають вказати психологу, що перед ним не «його клієнт» й годі очікувати бажаний психотерапевтичний ефект. Зустріч двох особистостей може статися і буде результативною після попередньої бесіди (передмови діалогу), визначення її тривалості, мети, засобів взаємодії, очікуваного результату. Психолог має отримати від клієнта згоду на діалогічне спілкування, яке передбачає обмін думками, позиціями, коли кожен повинен «чути і бути почутим», дійти певного взаєморозуміння і ціннісно-смиислового консенсусу. Психолог як той, до кого звертаються, має дати поштовх до змін, а клієнт, будучи добровільно залученим у взаємодію, має відчувати себе людиною, яка сама робить висновки, стверджує свою позицію, налаштовується на конструктив, сприяє розвитку себе та іншого, вислуховує і сам дає відповіді на запитання.

Інтерпретація оповідок як засіб відкриття особистісного смислу життя в процесі діалогічної взаємодії психолога і клієнта. Варто

пригадати, що історії, казки і притчі були тим засобом народної психотерапії, яке лікувало душевні рани задовго до виникнення психотерапії як науки [19]. Епічні прозові наративи, які є вагомим надбанням української традиції, стали своєрідним усним художнім літописом, який не просто відбиває історію, але й засвідчує розвиток народного світогляду, розуміння життя, ідеалів та прагнень українців упродовж багатьох століть [2], і, надихаючи їх на особистісні та соціальні перетворення, є надзвичайно актуальними сьогодні.

Розповідь притч та історій є одним із прийомів, який активно використовується в тренінгах розвитку самосвідомості й зближує психологічну роботу з мистецтвом [4]. Вони можуть створюватись самим ведучим чи братися з джерел і трансформуватися при викладі, залежно від того, як складається ситуація і якою є мета зустрічі. Притча вказує шлях до пізнання, осмислення життя, ціннісних пріоритетів, зображуваного явища з духовних позицій, дає можливість людині реконструювати життя [19].

Використання притч дуже органічно вплітається в бесіду. Людина не лише вирізняє певні цінності, смисли існування, але й вибудовує ієрархічну драбину закладених у притчі смислів, дошукуючись до тих, які лежать поза твором. У ході обміну думками і враженнями щодо змісту притчі і аналогій із реального життя у клієнта відкривається можливість більш глибокого розуміння себе, інших людей, учинків, намірів, способів реалізації людини у світі. Робота над притчею сприяє пізнанню (і впізнаванню) власних життєвих цінностей і відкриттю для себе тих смислів, які підвищать рівень життя на більш високий, духовний рівень.

Наші спостереження показали, що за допомогою оповідки можна досягти: а) визначення, розуміння певного смислу («знайти себе справжнього»); б) відчуття (переживання) його («наче зі мною трапилось», «болісно», «приємно», «почуття провини», «гірко», «присмак негідного»); в) розуміння того, добре чи погано, благородно чи негідно діяли персонажі твору і як найкраще вчинити, аби це викликало позитивні емоції і почуття, переживання щастя й радості («тоді стане легко на душі», «не буде соромно,

що комусь завдав шкоди»). Тобто, людина опановує смислом особистісного існування, поєднуючи зміст смислу, почуття та асоціації, які він викликає, та конкретні дії, що можуть призвести до бажаного.

Певний алгоритм розуміння і пояснення міфологічної ситуації – називання значення, значимості і дієвості смислів, визначених самим клієнтом – переноситься на подальші запропоновані йому оповідки, а також на власні реальні історії життя, конкретні ситуації, причому як минулі, так і можливі, очікувані й прогнозовані.

Розмірковуючи над художніми і власними життєвими історіями людина може: відкрити зміст смислу життя, відчувати його «душею і серцем», знайти певні можливості втілювати його, відповідно вчиняти; пізнавши «радість відкриття» й надалі прагнути до власної досконалості, підняття свого життя, стосунків з людьми і світом до більш високого рівня.

Етапи діалогу.

1. Знайомство, установлення атмосфери довіри, прийняття, готовності почути один одного. Психолог дає можливість клієнту заспокоїтися і відчувати захищеність і готовність до спілкування: «Розкажіть про те, що вас хвилює?», «Що очікуєте від нашого спілкування?», «Я спробую вам допомогти, і ви мені у цьому допоможете».

2. Означення мети, особливостей діалогічної взаємодії. Людина має повірити, що психотерапевт зацікавлений у вирішенні її проблеми, яка не є для нього сторонньою і формальною: «Давайте домовимося, що будемо слухати один одного, навіть сперечатися, але намагатися порозумітися, ділитися своїми думками, підтримувати один з одним. Чи згодні ви до такої розмови?». Психолог отримує ствердну відповідь – отже діалог розпочато, простір діалогу розгорнуто і можна переходити до наступного етапу.

3. Обговорення актуальної для людини проблеми, вихід на смисли, які є для неї важливими, реальними або проблематичними. Можливі вислови: «Що саме вас хвилює, чому? Як ви вважаєте, що або хто заважає здійсненню ваших намірів, бажань? Що є найважливіше, а що менш важливе у цій

ситуації, у вашому житті? Поясніть свою думку. Що ви відчуваєте?». На цьому етапі здійснюється прояснення особистої ситуації, можливих причин її виникнення, особливостей переживання і ставлення до того, що відбувається.

4. У процесі обміну думками у клієнта народжується особистісний смисл, він уперше висловлює для себе ідеї, відкриває їх значення для себе. Можливі фрази психолога: «Я уважно вас вислухав. Дійсно, ви маєте рацію. У мене такий погляд на цю проблему. Спробуємо розширити наше уявлення». Для отримання *«ефекту відкриття нового смислу»* доречно вдатися до оповідки, інтерпретація якої дасть можливість людині утвердитися у своїй думці або просвітити для себе смисли, які раніше їй не були відкриті: «Що ви думаєте про це? Ви гадаєте, він вчинив правильно? Що ви відкрили для себе? Що відчуваєте?». Враховуючи дані семантичного диференціалу: «Про що йдеться, яка основна ідея притчі? Як це співвідноситься з відповідальністю, зі щастям...? Чи нагадує зміст оповідки реальну життєву історію?». Психолог пропонує клієнтові «глянути» на власну ситуацію через призму притчі, з позиції її інтерпретатора, радника, мудреця, який спроможний вирішити проблему. *Місток у майбутнє*: запропонувати для роздумів: ««Що на сьогодні ви вважаєте для себе неможливим, але бажаним? А якщо спробувати? Як можна діяти в цій ситуації?»».

5. Знаходження спільного у клієнта та психолога, а саме – схожих смислів і шляхів їх втілень у життя. Психолог підводить: «Цю проблему можна розуміти так і так. Наші висловлювання дещо збігаються. Є різниця, але це тільки урізноманітнює і збагачує наші уявлення про те, про що ми говоримо. Різні люди можуть мати різні думки, і уявлення кожного з нас може мінятися щодо якогось предмета чи явища, іншої людини і, навіть, самого себе, почуттів і вчинків. Людина не лише прагне чогось, а й переживає за свої наміри і дії. Зробимо деякі висновки щодо притчі і вашої особистої історії, з якою ви прийшли на консультацію».

Людина стає і відчуває себе особистістю, суб'єктом у спілкуванні з таким само суб'єктом. Зрозуміти себе, свої думки і прагнення стає можливим у процесі спілкування з особистістю, яка приймає і поважає тебе, твою думку. Поважаючи іншого, людина сама починає поважати себе, цінити свої здобутки. Інтерес до тебе, твоєї позиції спонукає до адекватної самооцінки, до поваги своїх життєвих орієнтирів і вчинків. Людина починає в себе вірити, коли інший вірить в неї і готовий підтримати. «Дякуючи розумінню терапевта, покращується розуміння пацієнтом самого себе», - зауважує А. Ленгле [14, с.6].

6. Діалог завершується визначенням співрозмовниками результатів співдії, особистісних можливостей клієнта у подальшому усвідомленні власної проблеми, залежності її існування і загострення від розуміння системи життєвих цінностей і смислів. У нього має залишитися відчуття незавершеності цього процесу, прагнення не зупинятися на досягнутому, а рухатися вперед, розвиватися і вдосконалюватися як особистість. Важливим є усвідомлення клієнтом того, що його опонент також отримав задоволення і відкрив для себе щось нове через спілкування. Орієнтовні слова психолога: «Як ви можете охарактеризувати проблему, з якою ви прийшли, зараз? Що нового чи відмінного з'явилося у вашому розумінні, відчутті щодо вашої ситуації? Поясніть, що вплинуло на ваше розуміння. Ви успішно впоралися з розглядом своїх почуттів і дій. У мене також з'явилися нові думки, ця зустріч була для мене цікавою».

7. Психолог пропонує клієнту стати самому собі дослідником і терапевтом (як перехід зовнішнього діалогу у внутрішній): «Ця зустріч ще не вирішення питання, яке вас хвилює. Але ви вже самі відчуваєте і бачите, як можна щось міняти у своєму ставленні до проблеми, вирішення якої підштовхує вас віднаходити можливості як у спілкуванні з людьми, так і особистісні, внутрішні, які варто лише розкрити. Задоволення, відчуття впевненості, яке мало місце у процесі нашої зустрічі, варто закріпити. Оберіть будь-яку іншу ситуацію, яка вас турбує. Спробуйте проаналізувати її

з точки зору життєвих цінностей і пріоритетів, можливостей удосконалення себе як людини, яка хоче й може відчувати себе сильною і вільною, відповідальною за своє життя, щасливою». Психолог згортає діалог, висловлюючи надію на успішне вирішення клієнтом його проблеми і виражає готовність в разі необхідності прийти на допомогу (або призначає зустріч).

Приклад роботи з оповідкою у процесі смислового діалогу.

Проблема клієнта (Ольга – 30-ти років, рік тому як розлучена, дітей немає): розрив значущих стосунків з коханим чоловіком, як наслідок – відчуття втрати себе, смислу життя, жага помсти. Звернулась, аби їй допомогли віднайти себе, смисл життя, бажання і сили жити далі. Терапевт (Т.) повідує Ользі (О.) притчу.

«Притча про каву»* :

Приходить до батька донька й каже: – Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил. Що мені робити? Проте замість відповіді батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву.

- Що змінилося? – Запитав він свою доньку. - Яйце і морква зварились, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона. - Ні, доню моя, це лише на перший погляд так. Подивися – тверда морква, побувавши в кип'ятку, стала м'якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, а змінили лише свою структуру під впливом однакових несприятливих умов – окропу. Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтись і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють. - А кава? - Це найцікавіше. Зерна кави розчинилися у ворожому середовищі й змінили його –

* Притча про каву. Електронний ресурс: <http://firtka.if.ua/?action=show&id=39056>

(подана з деякими змінами)

перетворили окріп в чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які в силу складних обставин не лише виявляють свої найліпші якості, а змінюють на краще оточуючий світ, перетворюють його на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в даній ситуації.

Далі Т. з'ясовує, яке враження притча справила на О., які варіанти виходу із кризового стану їй більш до вподоби.

Т.: Як Ви розумієте цю притчу?

О.: Здається, вона нагадує мою ситуацію...Я слабка, у мене немає сил, почуваюся морквиною, м'якою і безвольною, яка вже нічого нічого не може, аби лише розвалитися, або щоб хтось її з'їв. Та ще й з огидою сплюнув...(тяжко зітхає)

Т.: А з яйцем є якісь асоціації?

О.: Так. Мені б хотілося затверднути і нічого не відчувати, але яйце легко розбити, зверху міцне, а всередині м'яке. Хотілось би бути як кава (стримано посміхається).

Т.: Що ви маєте на увазі, як це?

О.: Щоб змінитися на краще, (дещо зухвало, з викликом) стати гарною, запашною, ліпше, ніж просто зерном.

Т.: Бути напоєм краще ніж зерном? Чому ви так вважаєте?

О.: Зерно просто зерно, ніякої користі з нього, лише, правда, запах. А кава як напій бадьорить, гарно виглядає, це стильно.

Т.: А окріп – ворожа для зернятка кави умова?

О.: Скоріш як випробування. Бачте, і для інших – моркви і яйця – також. Знаєте, начебто і для них є сенс у тому, щоб потрапити у кип'яток. Я навіть думаю, що я скоріш за все була зерном, але воно не зійшло, не було умов.

Т.: Яких саме?

О.: Сонця, тепла, я засохла, мене розтоптали.

Т.: Як ви гадаєте, чи можна щось вдіяти, аби стати, як кавовий напій?

Т. апелює до активної позиції О.

О.: Складне питання (усміхається, задумується, помітно міняється поза – зі скутої у більш розслаблену). Ну якби кип'яток такий був, що змінив би мене. (З сумом) Один уже ошпарив...

Т.: Але ж не окріп зробив запашний напій, а щось у самій каві є, так чи ні?

О.: Звичайно, кава сама по собі вже кава, а вода без неї – просто вода.

Т.: Чи можна сказати, що і в вас є щось таке, що може перетворити просту, здавалось би зернину, у чудовий напій?

Т. запрошує О. до пошуку внутрішнього ресурсу.

О.: Знаєте, я колись займалась танцями, дуже люблю рух, сама визначаю для себе, що модно і красиво...

Т.: ...?

О.: До речі, я думала повернутися до цього заняття, але після розлучення багато плакала і мені все було ...

Т.: Байдуже?

О.: Так, коли Його поруч немає, то і мене самої так само. Я хочу, аби він пожалкував, що пішов від мене (голос зривається)

Т.: А як же кава?

О.: Я Вас розумію: я сама по собі вже значуща. В мене багато що є, і я можу це реалізувати...Буду чекати свій (намагається жартувати) окріп, тобто те, що мене, можливо, витягне з цього стану.

Т. пропонує клієнтці дослідити власні можливості.

Т.: А як ви його відчуваєте? Свій стан?

О.: Наче стискає у грудях, біль, важко дихати, клубок у горлі .

Т.: Який смак і колір має ваш стан:

О.: Гіркі сутінки, трохи мрячить, прохолодно.

Т.: Які рухи ваші в цій ситуації, що ви робите?

О.: Стою біля урвища.

Т.: Хто може втримати?

О.: Та я сама, мабуть, і можу.

Т.: Що перше треба зробити?

О.: Відійти на крок назад, аби не впасти...

Т.: Щоб втриматися? А навіщо ?

О.: Щоб жити далі. Адже не все скінчено?!

Т.: Що вас тримає?

О.: Віра у краще. У своє майбутнє.

Т.: Як би ви могли зарадити собі?

О.: (Замислюється) Можливо, зайнятися тими справами, які мене тішать і приносять чи колись приносили задоволення...танцями. До речі, подруга радить піти з нею на бальні танці. Ви гадаєте, це мені допоможе?

Т.: Думаю, добра ідея. Що ви відчуваєте, коли про це говорите?

О.: Полегшення, відчуваю, що ще жива і можу щось робити. Відчуваю якийсь рух. Ви раніше питали про колір і смак. То колір веселки, і присмак чистої води, яку хочеться пити.

Т.: А може запашної кави?

О.: (Всміхається) Може. Але все ж таки води. Кава буде потім.

Т.: Коли?

О.: Коли все у мене складеться, я буду відчувати, що...

Т.: Щаслива?

О.: Так. Дійсно так.

Т.: А як ви розумієте щастя?

О.: Коли все, про що я мрію, є, коли є людина чи люди, які тебе цінують і ніколи не зрадять. Коли є з ким поговорити, відвести душу. Як ми з вами зараз.

Т.: Це все і є для вас щастя?

О.: Частково. Я хочу гарну родину, дітей, мати професію, адже зараз вчуся і скоро отримаю другий диплом. Хочу бути собі цікавою.

Т.: І невдовзі перетворитися у...(тримаю в руках листок з притчею)

О.: (усмішка людини, яка розуміє, про що йдеться) ...так, у запашну каву, з якою ніяка морквина і яйце не зрівняється.

Т.: Бо кава сама прикрасила світ і сама собі на радість?

О.: Так!

Т.: На початку нашої зустрічі ви сказали, що хотіли б помститися

Т. досліджує ставлення О. до своєї первинної стратегії виходу з кризи (помсти) після пропрацювання оповідки.

О.: Хотіла...А навіщо, хіба мені від цього буде легше і краще? Мені зараз важко, дуже, але я бачу, що насправді проблема у мені самій. Адже хтось, може, й не переймався би?

Т.: Залишити помсту? Але ж так ваш чоловік ніколи не зрозуміє, яка ви чудова жінка і дружина, що він помилився, що він таки винен?

Т. парадоксальним запитанням посилює конфронтацію з первинним бажанням О. помститися, створюючи простір для самостійного укріплення жінки в новій, більш конструктивній позиції.

О.: Хіба ж таким чином можна щось довести? І чи треба взагалі?! От якщо я справді стану кращою, тоді і він помітить. Може так статися, що мені це все буде байдуже.

Т.: Яка думка вас зараз, скажімо так, – «гріє»?

О.: Певно, те, що я себе можу розуміти і зупинити.

Т.: Якими словами ви могли б визначити ваші прагнення, те, для чого далі жити?

О.: Словами? Життя. Бути щасливою. Робити все можливе для того, щоб досягти успіху у майбутній роботі. Терпіння і праця.

О. самовизначається у своїх цінностях, смислах.

Т.: А хто має все це утримувати, берегти?

О.: Я сама. Мушу відповідати за все своє сама.

Т.: ...інакше заберуть, переорієнтують, звернуть зі шляху?

О.: Звичайно! Сама обираю, сама і відповідаю.

Т.: Згодна! А все ж таки, що для вас найголовніше?

О.: Щастя.

За даними СД, об'єкт «Щастя» О. спрямований у майбутнє, хоча «Відповідальність» залишилася у минулому і притаманною

«Ідеальному Дорослому», з яким клієнтка себе не асоціювала. У діалозі ми поєднали щастя з відповідальністю за своє життя.

Т.: Як до нього йти, що слід робити?

О.: Втриматися від суму, радіти, згадати хороших подруг, менше згадувати про Нього.

Т.: А якщо згадувати, з яким почуттям?

О.: Добре, що все ж таки було, що було. З вдячністю, наскільки можливо.

Т.: А як же почуття помсти?

О.: Ні, неправильно це. Якщо буду мститись – не помічатиму щастя. Правильно ж? А я хочу сама радіти життю і щоб люди поруч теж раділи.

Т.: Як запашній каві?

О.: Так.

Очевидно, у ході інтерпретації притчі можливе досягнення мети: розширення розуміння клієнтом своєї проблеми та власних можливостей щодо її вирішення. На символічному рівні відбувається інтроеціювання вірогідного конструктивного виходу клієнта з кризової ситуації. Притча звертається до активної позиції людини як творця по перетворенню свого життя, містить у собі активізуючий потенціал здорових ресурсів особистості. Твір підбирається індивідуально до конкретного випадку, проблемної ситуації клієнта з урахуванням його психологічних особливостей, рівня включення у психотерапевтичний процес, соціокультурної ситуації, в якій він перебуває.

Отже, для сучасної людини питання пошуку смислу особистісного існування є досить актуальним. Ця проблема вирішується у ході і засобами психологічної допомоги екзистенційно-гуманістичного спрямування, яке пов'язане з категоріями екзистенційного (смысл як буттєва проблема) і гуманістичного напрямів (пошук духовного, сутнісного). Важливою особливістю цього процесу є діалогічна взаємодія психолога і клієнта, усередині якої здійснюється ціннісно-смысловий взаємообмін. Смысловий

діалог є методом, умовою чи простором психологічної допомоги у пошуку смислу особистісного існування. Сприяти діалогу має певна атмосфера, завдяки якій діалог розкривається, розгортається, підтримується і продовжується далі, уже на рівні індивідуальної свідомості, у процесі самодослідження і саморозвитку.

Психологічна допомога екзистенційно-гуманістичного напрямку має сприяти розумінню людиною себе і світу відповідно до її наявних життєвих ідеалів, цінностей, особистісних смислів, пропонуючи їй вектор, можливі шляхи і способи духовного самопізнання і саморозвитку, втілення життєвих задумів. У даному параграфі представлено авторське бачення особливостей використання засобів екзистенційно-гуманістичного підходу у психологічній допомозі сучасному клієнту в пошуках особистісного смислу існування, що не тільки не виключає, а й вітає інші розуміння заявленої проблеми та її вирішення у вітчизняних соціокультурних умовах.

Використана література

1. Братченко С. Л. Диалог / С. Л. Братченко, Д. А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2007. – № 2 (11). – С. 23-28.
2. Бріцина Л. Українські епічні прозові наративи / Л. Бріцина, Г. Довженюк. – [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://ukrainaforever.narod.ru/ukrproza.html>. – назва з екрану
3. Вахромов В. В. Самоактуализация и жизненный путь человека / В.В. Вахромов // [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://www.hpsy.ru/public/x049.htm>. – название с экрана
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. В. Вачков. – М. : Ось-89, 1999. – 176 с.
5. Гурлева Т. С. Високий смисл життя як цінність і чинник формування стратегій психологічної допомоги у вирішенні людиною екзистенційних проблем / Т. С. Гурлева // Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / [З. Г. Кісарчук, Л. О. Гребінь, Т. С. Гурлева та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. — С. 94-118.
6. Гурлева Т. С. Умови і методи психологічної допомоги людині в опануванні смислом особистісного існування / Т. С. Гурлева // Актуальні проблеми психології. [Том III. : Консультативна психологія і психотерапія]: Зб. наук.праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К. – 2013. – С. 152-167.

- 7.Дьяконов Г. В. Экзистенциально-онтологическая концепция диалога / Г. В. Дьяконов // Психология общения : социокультурный анализ: Мат-лы конф. – Ростов-на-Дону : Изд-во Ростовского университета, 2003. – С. 114-116.
- 8.Знаков В. В. Понимание субъектом мира как проблема психологии человеческого бытия / В. В. Знаков // Проблема субъекта в психологической науке / Под. ред. А. В. Брушлинского, М. И. Володиковой, В. Н. Дружинина. – М. : Академический проект, 2000. – С. 86 -105.
- 9.Кисарчук З. Г. Влияние особенностей диалога младших школьников на эффективность их совместной деятельности: Дисс.канд.психол. наук. – Киев, 1985. – 179 с.
- 10.Козерацька Н. М. Деякі фактори впливу на ціннісні орієнтації студентів / Н.М. Козерацька // Творчість як засіб особистісного росту та гармонізації людських стосунків. – Мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. – Житомир, 2005. – С. 237-242.
- 11.Кон І. С. Психологія ранньої юності : Кн. для вчителя / І. С. Кон. –М. : Просвещение, 1989. – 255с.: пл. – (Психол. наука – школі).
- 12.Коношевич В. Цінісно-смісловий підхід у дослідженні життєвого шляху особистості / В. Коношевич // Вісник київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. – №4/2012. – С. 20-22.
- 13.Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М. : Смысл, 2007. – 511 с.
- 14.Лэнгле А. Персональный экзистенциальный анализ / А. Лэнгле [Електронний ресурс] – режим доступу: http://www.webaholics.at/userfile/doc/PEA_Russian.pdf. – название с экрана
- 15.Музика О. Л. Тренінг ціннісної підтримки професійного становлення психологів / О. Л. Музика // Актуальні проблеми психології : [Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія] / За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Київ – Ніжин : Вид-во НДУ; ДС «Міланік», 2007. – Т.10, вип. 1. – С. 42-44.
- 16.Папуча М. В. Проблеми психології особистісного розвитку / М. В. Папуча. — Ніжин : ПП Лисенко М.М., 2008. — 384 с.
- 17.Рюмшина Л. И. Диалог как основа человеческого существования / Л. И. Рюмшина // Учебн.-метод. пособие к спецкурсу "Психология человеческого существования: от диалога к манипуляции". – Часть II, 2007. – [Елетронний ресурс] – режим доступу: <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/826/68826/43034>). – название с экрана
- 18.Татенко В. О. Вчинок в онтологічному вимірі / В. О. Татенко // Основи психології: Підручник. – Київ : “Либідь”, 1995. – С. 402-424
- 19.Шиловська О. М. Притча як метод наративної психології / О. М. Шиловська // Технології розвитку інтелекту. – Електр.наук.журн. – Том 1, № 2. – 2011. – [Елетронний ресурс] – режим доступу: http://psytir.org.ua/upload/journals/2/authors/2011/SHILOVSKA_ELENA_N_prytcha_yak_metod_naratyvnoi_psyhologii.doc. – назва з екрану

2.5. Соціокультурна специфіка психотерапевтичної роботи з феноменом переживання в ситуації життєвого вибору

У сучасній практичній психології все частіше говорять про адаптацію існуючих психотерапевтичних методів до особливостей українського менталітету (З.Г.Кісарчук, Л.П.Пономаренко та ін.) У даному параграфі розглядається екзистенційно-гуманістичний підхід з точки зору його відповідності українським соціально-психологічним реаліям.

Екзистенційно-гуманістичний підхід у клієнтоцентрованій терапії К.Роджерса, гештальт-терапії і екзистенційному аналізі досить широко представлений на території України (Г.І.Онищенко, Ю.О.Живоглядов, О.С.Кочарян та ін.). Базові ідеї та цінності вищезазначених шкіл: емпатія, прийняття, співчуття, увага до людських стосунків, значимість ціннісно-сислової наповненості життя, поняття совісті і відповідальності, свободи й особистісного вибору – небайдужі більшості українців, що і забезпечило прийняття цих шкіл, їх помітну присутність у вітчизняному психотерапевтичному полі. Властива українцям емоційність, здатність до глибоких переживань, потреба у вираженні почуттів відповідає базовим цінностям і методам екзистенційно-гуманістичного підходу, підтримує інтерес до нього як психотерапевтів, так і клієнтів.

У зв'язку з вищезазначеним, екзистенційно-гуманістичний підхід, визначальним поняттям якого є переживання людини, а одним з провідних векторів психотерапії – відновлення природного процесу переживання у всій його багатогранності і повноті, можна вважати адекватним для українського менталітету. Крім того, з темою вибору традиційно працює саме екзистенційно-гуманістичний підхід, що дозволяє розглядати його як релевантний для тематики ухвалення важливого життєвого рішення – цей психотерапевтичний запит, за результатами наших попередніх досліджень, актуальний для багатьох клієнтських звернень співвітчизників [5].

Для українців значущість теми життєвого вибору на сьогоднішній день не знижується, а набуває нової гостроти і відтінків. Мінливі реалії сучасного світу, широка палітра і нестійкість ціннісних норм, високе психологічне напруження, зумовлене нестабільністю суспільно політичних процесів, стають для багатьох людей серйозною перепорою у пошуку виходу зі складних обставин, утруднюють ухвалення життєво важливих рішень. З цих причин набуває особливої ваги значущість психологічної допомоги у вдосконаленні вміння приймати рішення, здійснювати життєві вибори.

Ми припускаємо, що в переживаннях вітчизняних клієнтів, котрі знаходяться в процесі прийняття життєво важливого рішення, є особливості, пов'язані з емоційною специфікою українського етнотипу, які можуть зумовлювати динаміку процесу переживання співвітчизників, відбиватися на якості рішень, що приймаються. Якщо певні особливості емоційної сфери українців існують, то важливим є пошук відповіді на питання – яким чином зазначені особливості можна врахувати, використовуючи засоби екзистенційно-гуманістичного підходу в психотерапевтичній роботі із вказаною проблематикою.

Нашою метою у даному параграфі є визначення міри впливу емоційності українців на здатність до здійснення життєвого вибору та з'ясування, яким чином особливості цієї емоційності можуть бути враховані в процесі психотерапевтичної роботи в руслі екзистенційно-гуманістичного підходу.

Категорія переживання є провідною в екзистенційно-гуманістичному підході. Всі його психотерапевтичні напрями на перше місце висувають саме процеси переживання – клієнтоцентрована терапія К.Роджерса, екзистенційний аналіз А.Ленгле, гештальт-терапія (Ф.Перлз, К.Наранхо, І.А.Погодін та ін.) тощо.

Сучасні дослідники (Ф.Є.Василюк, І.І.Геллер та ін.) розуміють переживання як простір психічної діяльності людини, в якому представлені

у всій повноті психічні процеси і складні особистісні утворення, та відзначають ряд характеристик цього поняття: суб'єктивність, холістичність (цілісність), універсальність, безперервність, динамічність, особистісність, рефлексивність, біопсихосоціальність. У змістовному плані переживання охоплює як усвідомлювані, так і неусвідомлювані прояви когнітивної, емоційно-вольової сфери і тілесних відчуттів [2 та ін.].

Відновлення природного процесу переживання людини як значимий аспект психотерапії. На важливість підтримки процесу переживання людини в психотерапії вказують багато авторів – Ю.Джендлін, екзистенціалісти (І.Ялом, А.Ленгле), психотерапевти-дослідники (Ф.Є.Василюк, І.А.Погодін) та ін.

Наприклад, Ю.Джендлін відзначає, що «невдача під час психотерапії може бути подвійна: по-перше, коли психотерапія складається з одних лише інтерпретацій і втручань психотерапевта без реального процесу переживання у клієнта; інша невдача виникає, якщо клієнт переживає реальні і конкретні емоції, які повторюються знову і знову» [4, с. 15]. На практиці такі ситуації зустрічаються часто. Спостерігаються випадки, коли в скрутних ситуаціях людина розуміє значення висловлювань, але всю глибину сенсу вона не переживає, сенс не функціонує у вигляді живої динаміки відчуттів, почуттів, мислеобразів; переживання такої людини у певний момент зведено до вузького спектру емоцій, загальний психічний стан ніби заморожений. Збіднення або ігнорування можливих почуттів зумовлює неповноту врахування і переживання тих аспектів ситуації, що йдуть врозріз із домінуючим емоційним станом. Обмежений вузьким спектром самосприйняття, клієнт не може змінити себе і обставини. Таким чином, неповне переживання ситуації звужує можливості людини в пошуку творчого виходу з неї. Проте, при ефективній психотерапії, як відзначає Ю.Джендлін, ми спостерігаємо поступову, поетапну зміну змісту переживання, що супроводжується динамікою когнітивної сфери, емоційних і тілесних відчуттів [4].

Ціннісно-смислова і процесуальна природа життєвого вибору.

Дослідження психологічної природи процесу життєвого вибору, його феноменології, що представлені в сучасній науковій літературі [2; 18; 20], а також наші власні дослідження в цій сфері [5] дозволили сформулювати робоче визначення поняття і охарактеризувати особливості психотерапевтичної роботи з темою вибору. Під поняттям **«життєвий вибір»** ми розуміємо зважене й усвідомлене стратегічне рішення, що визначає якість майбутнього життя людини. Це свідомий, довільний, вільний і відповідальний, ціннісно-смисловий особистісний акт, який на певний час, на певному етапі життєвого шляху формує його подальший напрям. Життєвий вибір стимулюється життєвими подіями, визначає зміст спрямованої активності особистості та подальші віхи її саморозвитку. Здатність до життєвого вибору є власне людською особистісною властивістю.

Якість життєвого вибору людини визначається рівнем її особистісної зрілості. У цьому сенсі вибір може бути простим, тривіальним, таким, що не вимагає від людини внутрішнього напруження, і може бути особистісним або екзистенційним – навертати до самоінтерпретації та самовизначення.

Складні і багатопланові переживання людини в ситуації вибору Ф.Є.Василюк інтегрує у вигляді операціональної структури вибору. Розглядаючи вибір як процес, автор виділяє такі фази: відволікання від утруднень зовнішнього світу й утримання складності внутрішнього світу; актуалізація глибинних цінностей; оцінка альтернатив; ухвалення рішення; прийняття жертви. Дана операціональна структура вибору послідовно і технічно описує можливу стратегію психотерапевтичної роботи з темою вибору [3].

Український психолог Т. М. Титаренко, досліджуючи процесуальну сторону вибору і виокремлюючи дещо інші, ніж Ф.Є.Василюк, ракурси аналізу, викладає своє бачення феноменології переживань людини в її

прагненні до пізнання, прийняття і втілення власного життєвого вибору [17]. Проте обидва названі автори процес вибору розглядають як послідовний рух до все глибшого усвідомлення себе і автентичного самоздійснення.

Визначальним моментом у роботі з життєвим вибором людини є опрацювання ціннісно-сміслової складової вибору, при якому цінність, що усвідомлюється як пріоритетна, органічно з'єднується з відповідним образом себе, породжує цей образ і втілюється в певному способі життя. При цьому людина відповідально і вільно приймає рішення жити саме так, мужньо долати можливі утруднення й обмеження. Терапевтична стратегія роботи з темою життєвого вибору, по суті, полягає у супроводі процесу переживання клієнта, який проходить основні етапи вибору.

Супровід процесу переживання клієнта як терапевтична стратегія роботи з темою життєвого вибору. Як ми вже відзначали, якість життєвого вибору людини багато в чому визначається рівнем її особистісної зрілості, що передбачає певний рівень особистісного розвитку, особистісну включеність у конкретну, що потребує свого вирішення, життєву ситуацію. Як показали результати нашого попереднього дослідження [5], хоча поняття «особистісного вибору» досить привабливе для співвітчизників, клієнти не завжди готові докладати особливих зусиль, щоб витримувати напруженість і відповідальність саме такого вибору. Чи буде рішення клієнта в певній життєвій ситуації в якійсь мірі лише прийнятним рішенням, чи це рішення за своїми якісними характеристиками збігатиметься з життєвим вибором в його «найвищому» прояві – особистісно-екзистенційному, залежить від бажання клієнта, і це може суттєво впливати на подальший хід психотерапії.

За нашими спостереженнями, часто труднощі прийняття рішення, болісні роздуми про те, що робити далі, пов'язані саме з недостатньою включеністю людини в життєву ситуацію, з обмеженим залученням її особистісного потенціалу до вирішення життєвих проблем. А рішення, що

приймаються в подібних обставинах, ризикують бути «малоособистісними» – наприклад, якщо в їх основі лежить переважно логіка «індивідуальності» (за А.Д.Леонтьєвим), а не «особистісна логіка» [7]. Але тут психотерапевт зустрічається з певною парадоксальністю: рівень особистісного розвитку людини впливає на її здатність до здійснення особистісного вибору, при цьому сама потреба в прийнятті саме особистісного вибору у людини актуалізується при певному рівні її особистісної зрілості. Іншими словами, щоб впоратися з проблемою вибору, людині слід особистісно зростати. В той же час, психотерапевт не може змусити клієнта включатися в цей процес нав'язливим чином. Адекватною дією фахівця в такій ситуації, на наш погляд, є саме підтримка процесу переживання клієнта. Це екологічна ненасильницька дія стосовно психічного процесу клієнта, з одного боку, з іншого – така підтримка є базисною передумовою, завдяки якій може початися процес особистісного зростання клієнта.

Особливості емоційної сфери українців у ракурсі сучасних досліджень. Концепції дослідження національно-психологічних особливостей і основні характеристики українського менталітету⁶ викладені в роботах таких мислителів, як Н.І.Костомаров, І.С.Нечуй-Левицький, М.С.Грушевський та ін., в багаточисельних публікаціях сучасних українських істориків і соціологів. Коротко розглянемо представлені в сучасних наукових текстах особливості емоційної сфери українців як важливої складової сфери переживань.

Характерною рисою психічної структури етнотипу українського народу, згідно з дослідженнями українських етнопсихологів, вважається переважання емоційного життя над когнітивною сферою психічної

⁶ Носієм української ментальності, услід за О.С.Стражним, ми вважатимемо людину, котра виросла в Україні або жила на її території тривалий час. Національність і рідна мова спілкування такої людини в контексті ментальності, хоча й важливі, але не мають первинного значення – будь-який співвітчизник, на думку автора, несвідомо вибирає енергетику народу, особливості його світогляду, цінності, типові поведінкові моделі, що з великою вірогідністю, виявлятиметься у світосприйманні, світовідчужанні й умонастрої загалом [15].

діяльності, що дає можливість говорити про кордоцентричність українського характеру [19]. М.Шлемкович в книжці «Загублена українська душа» відзначає: «Специфічними рисами української світоглядно-філософської ментальності є спрямованість на внутрішній емоційно-чуттєвий світ людини, в якому панує не емоційно-холодний розрахунок «голови», а пекучий заклик «серця» (цит. за [1, с. 1]). «Для українців не розум, а чуття первісне. Сильно закорінене в глибинах душі є основним мотивом діяльності», – відзначає Мирчук (цит. за [12, с. 10]).

Виражена емоційність українців виявляється в яскравій обрядовості, в самотньому фольклорі (піснях, казках, легендах), у різних формах народної творчості. О.С.Стражний відзначає, що українець «звик до яскравих тонів, насичених образів, глибоких переживань. Українські художники схильні використовувати чисті, яскраві фарби у незвичайних колірних поєднаннях – для їхніх полотен характерний динамізм, емоційність і широка стильова різноманітність. В українській літературі все проходить через серце, забарвлене не розсудливістю, а емоційністю, глибокими переживаннями ранимої української душі» [15, с. 337].

Наш власний досвід психологічної допомоги і досвід вітчизняних психотерапевтів теж підтверджують високу емоційність українців і пов'язані з нею особливості психотерапевтичного процесу. У практичній роботі часто виникають ситуації, коли клієнт знаходиться в потоці емоцій, йому важко розрізнити свої почуття, спиратися на них; у такому стані людина часто не може знайти прийнятне для себе рішення в проблемній ситуації, зробити вибір.

Далі у даному параграфі ми зупинимося на одному з аспектів складного процесу вибору – нас цікавить, наскільки усвідомлення співвітчизниками своїх почуттів впливає на їхню здатність до вибору (наголосимо, що емоційність традиційно вважається національною рисою українців).

Методика дослідження. Для дослідження впливу емоційності на здатність співвітчизників здійснювати життєвий вибір були використані питальник «Шкала екзистенції» (ШЕ) А.Ленгле, К.Орглер [8], методика «Торонтська шкала алекситимії» (TAS) [16], тест-питальник Г.Шмішека, К.Леонгарда «Акцентуації характеру та темпераменту особистості» [14]. Надамо короткий опис даних психодіагностичних засобів.

Шкала екзистенції А.Ленгле, К.Орглер (ШЕ) – особистісний питальник, спрямований на вимір екзистенційної наповненості особистості (докладний опис див. параграф 2.3). Для нашого дослідження цінність цього питальника зумовлена його можливістю вимірювати прояви здатності людини до вибору і міру усвідомлення власних почуттів. Надамо стислий опис субшкал ШЕ, важливих для цього дослідження.

Субшкала «Самотрансценденція» (ST) вимірює вільну емоційність як здатність відчувати цінності й усвідомлювати пов'язані з ними почуття.

Субшкала «Свобода» (F) вимірює здатність вирішувати, і як наслідок – робити вільний вибір на рівні ухвалення рішення. Смысловое наповнення цієї шкали свідчить про те, що почуття свободи виникає в того, хто здатний вільно вирішувати і вибирати.

Субшкала «Відповідальність» (V) вимірює здатність доводити до кінця рішення; готовність брати на себе відповідальність розглядається як складова частина здатності здійснювати вибір, втілювати прийняте рішення в життя.

Сумарний параметр «Екзистенція» (E) об'єднує дві грані вибору: здатність приймати рішення і здібність до дії для втілення цього рішення в життя.

Загальний показник екзистенційної наповненості (міра втілення G) свідчить наскільки людина відчуває, що її справи мають сенс, а себе саму – сприйнятливою, рішучою, готовою до дії.

Методика «Торонтська шкала алекситимії» (TAS) спрямована на вивчення алекситимії як властивості особистості, що полягає у пониженій здатності до усвідомлення і вербалізації емоційних станів і почуттів.

Тест-питальник Шмішека призначений для діагностики акцентуованих властивостей характеру і темпераменту людини і використовувався у дослідженні для виявлення відповідних емоційних особливостей досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 138 осіб, серед яких 106 студентів – майбутні економісти та юристи і 32 слухача – учасники програм післядипломної освіти⁷. Обробка даних проводилася за допомогою статистичного пакету SPSS 17.0 з використанням кореляційного аналізу.

Аналіз та інтерпретація результатів. Дослідження кореляційних взаємозв'язків між субшкалами питальника ШЕ дозволило виявити певні взаємозалежності між особливостями емоційно-чуттєвої сфери наших досліджуваних і їх здатністю до вибору. Субшкала ST (усвідомлення емоцій) має статистично достовірні позитивні взаємозв'язки з субшкалою F (здатність вільно робити вибір) ($R = 0,572, p < 0,01$), з субшкалою V (готовність до реалізації вибору) ($R = 0,538, p < 0,01$), з параметром E (екзистенція як здатність вибирати і реалізовувати свій вибір) ($R = 0,583, p < 0,01$) і з загальним показником G (міра втілення) ($R = 0,820, p < 0,01$). Ці дані свідчать про позитивний взаємозв'язок між здатністю українців відчувати ціннісні підстави свого життя, усвідомлювати свої почуття, спиратися на них і здатністю до здійснення життєвого вибору. У площині психотерапевтичної практики цей висновок означає наступне: що глибше людина здатна переживати власні почуття, усвідомлювати свої емоційно-чуттєві прояви, то більше вона здатна ухвалювати життєво важливі рішення, вибори.

⁷ Автор висловлює вдячність О.І.Бойчук і Г.І.Онищенко за сприяння і допомогу в зборі емпіричного матеріалу

Аналіз взаємозв'язків між окремими субшкалами питальника ШЕ (F, V, E), що відображають дещо різні грані здатності людини до вибору, і шкалою алекситимії TAS (здатність людини розуміти свої емоції, почуття) виявив негативний взаємозв'язок між здатністю людини до вибору і алекситимією. Шкала алекситимії методики TAS має достовірний зв'язок із субшкалою F ($R = -0,439$, $p < 0,05$), а також зв'язки на рівні тенденції з субшкалами V ($R = -0,282$) і E ($R = -0,381$) питальника ШЕ. Отже, наше дослідження дозволяє зробити такий висновок – що вище показники алекситимії у конкретної людини (тобто, що менше вона здатна усвідомлювати свої почуття), то менша в неї здатність до формування власного рішення, здійснення життєвого вибору.

Розглянемо кореляційні взаємозв'язки між шкалами тесту Шмішека і питальника ШЕ. Виявлений достовірний негативний кореляційний зв'язок між шкалою дистимічності тесту Шмішека і субшкалами питальника ШЕ ST ($R = -0,384$, $p < 0,01$), F ($R = -0,282$, $p < 0,05$), G ($R = -0,227$, $p < 0,05$). Отримані дані свідчать: що більше виражений розлад настрою людини, песимізм, то менше вона здатна розуміти свої емоції, цінності, зменшується її здатність до вибору і, як наслідок, зменшується інтегральне відчуття усвідомленості життя.

Дослідження показало також достовірний негативний кореляційний зв'язок між такими шкалами тесту Шмішека як тривожність, циклотимність, збудливість, екзальтованість і рядом субшкал питальника ШЕ, що відображають різні сторони процесу вибору. Представимо отримані результати. Шкала тривожності негативно корелює з субшкалами F ($R = -0,437$, $p < 0,01$), V ($R = -0,280$, $p < 0,05$), E ($R = -0,394$, $p < 0,01$), G ($R = -0,286$, $p < 0,05$). Шкала циклотимності негативно корелює з субшкалами F ($R = -0,279$, $p < 0,05$), V ($R = -0,394$, $p < 0,01$), E ($R = -0,353$, $p < 0,01$), G ($R = -0,303$, $p < 0,01$). Шкала збудливості негативно корелює з субшкалами F ($R = -0,294$, $p < 0,05$), V ($R = -0,374$, $p < 0,01$), E ($R = -0,370$, $p < 0,01$), G ($R = -0,336$, $p < 0,01$). Шкала екзальтованості негативно корелює з субшкалами F

($R = -0,402$, $p < 0,01$), V ($R = -0,323$, $p < 0,01$), E ($R = -0,396$, $p < 0,01$), G ($R = -0,312$, $p < 0,01$). Отримані результати свідчать: що вищий рівень тривожності людини, схильність до перепадів настрою, підвищеної імпульсивної реактивності та афективної екзальтації, то менша готовність до вибору, менше внутрішніх ресурсів для сприйняття і переживання свого життя як осмисленого та цілісного.

Загалом результати аналізу кореляційних зв'язків тесту Шмішека і питальника ШЕ переконливо свідчать про деструктивний вплив певних емоційних станів людини на готовність до вибору і на сам процес вибору – ми говоримо про емоційні прояви, супутні таким акцентуаціям характеру і темпераменту, як дистимічність, тривожність, циклотимність, збудливість, екзальтованість. Результати дослідження вказують на значущість впливу якості емоційного стану людини на продуктивність її виборів, зокрема, на негативний вплив депресивності (пригніченості), підвищеної тривожності, вираженої нестійкості настрою на процес і результат здійснюваних виборів.

Отримані дані можна узагальнити таким чином: за умови низької здатності людини до усвідомлення власних емоційно-чуттєвих станів виявляється тенденція до переживання складнощів у ситуації ухвалення важливих життєвих рішень. Нерозвинена здатність спиратися на розуміння власних почуттів створює труднощі в ситуації необхідності здійснення життєвого вибору. Розвиток чутливості людини до різних аспектів життєвих реалій, ціннісно-сислової сфери власного існування, а також підвищення рефлексивності емоційно-чуттєвих станів особистого буття можна розглядати як адекватну стратегію в плані розвитку готовності до ухвалення життєво важливих рішень, здійснення вибору. Відсутність депресивності, спокій і емоційна врівноваженість є сприятливим фоном для процесу пошуку й ухвалення рішень.

Особливості психотерапевтичної роботи з емоційністю в екзистенційно-гуманістичному підході. Феноменологія як метод екзистенційно-гуманістичного підходу призначена для досягнення

внутрішнього світу людини, розуміння того, як вона переживає себе і свою життєву ситуацію. Проте, якщо гуманістична психотерапія розглядає феноменологічне розуміння як необхідну і достатню умову власної психотерапії, то екзистенційна психотерапія (екзистенційний аналіз) цим не обмежується. Така ситуація пояснюється відмінністю уявлень про природу людини у зазначених видах психотерапії [17].

Для психологів-гуманістів природа людини безумовно-позитивна і сама розкривається в сприятливих умовах. З точки зору клієнтоцентрованої терапії К.Роджерса феноменологічне пропрацювання емоційності клієнта передбачає постійну увагу до почуттів клієнта, в тому числі і тих, що раніше пригнічувалися або сприймалися як неприйнятні чи небезпечні. Вважається, що клієнт, таким чином, здобуває відкритість та конгруентність своєму досвіду і саме цей процес забезпечує бажані психотерапевтичні зміни.

Згідно екзистенційної концепції, в природі (суті) людини є як позитивний потенціал, так і деструктивні аспекти а її «екзистенція – це не щось, що розгортається автоматично за наявності сприятливих умов, вона передбачає рефлексію, можливість і здатність людини вибирати» [10, с. 34]. Такий погляд на людину в екзистенційному аналізі зумовив інше ставлення до емоційності клієнта ніж в гуманістичній психотерапії, а саме: людина як духовна істота не тотожна своїм почуттям: вона може розглянути почуття і визначити своє ставлення до них. Наприклад, дистанціюватися, відокремити себе від почуттів, якщо вони не дозволяють діяти адекватно сенсу ситуації; або віддатися переживанню, що збагачує, якщо для цього є відповідні умови. В екзистенційному аналізі людина не інтегрується зі своїм емоційним досвідом, а відчуває себе відповідальною за свій стан.

Актуалізація процесу переживання в екзистенційно-гуманістичному підході. Психотерапевтичні стосунки і діалог вважаються провідними психотерапевтичними засобами екзистенційно-гуманістичного підходу, щодо для актуалізації процесу переживання, підтримки його

динаміки, як вихідної базової основи психотерапевтичних змін у клієнта. Зупинимось на особливостях проходження діалогу у даному підході.

Як вже було відзначено вище, феноменологія розуміння (прагнення психотерапевта зрозуміти індивідуальні переживання і смисли клієнта) є загальною стратегією психотерапевтичного спілкування як в екзистенційному напрямі, так і в гуманістичному. На відміну від гуманістичного, в екзистенційному напрямі діалог, окрім забезпечення процесів феноменологічного розуміння, виконує ще одну важливу функцію – сприяє пробудженню клієнта для екзистенції. Психотерапевт як носій власних цінностей і смислів може займати суперпозицію щодо клієнта: демонструвати йому своє бачення ситуації, спонукаючи до відкритості в сприйнятті цінностей, до активного формування і займання власної позиції стосовно тих або інших життєвих реалій і, таким чином, – до творення самого себе. Зустріч і взаємообмін з іншим ускладнює і збагачує процес переживання людини, спонукає до самовизначення, створює умови для саморозвитку.

Розглянемо специфіку психотерапевтичних стосунків в екзистенційно-гуманістичному підході з позиції значення ролі переживань у психотерапевтичному процесі. Представник гештальт-терапії К.Наранхо відзначає: «Справедливо вважати, що терапевтичний процес складається з передачі переживань. Переживання можна передавати. І якщо життя походить від життя, то певна глибина переживання може бути, ймовірно, викликана наявністю іншого буття тієї ж глибини». [9, с. 36]. Автор також підкреслює, що коли стосунки глибші, ніж техніка психотерапевтичної роботи, то переживання стає ще глибшим, ніж стосунки, і становить їхнє джерело. Як без відповідного ставлення технічні прийоми перетворюються на порожні форми, так і стосунки стають млявими без переживань, і навпаки: мертві стосунки не можуть породити ні переживань, ні жодного відповідного ставлення в іншому бутті [*там же*]. Таким чином, живе

продуктивне переживання має властивість самодублюватися в стосунках – це його найпотужніший психотерапевтичний потенціал.

Про психотерапевтичний потенціал переживання в своїх роботах пишуть І.А.Погодін, Ф.Є.Василюк, підкреслюючи, що живе переживання і співпереживання психотерапевта в ситуації присутнього контакту з клієнтом можуть актуалізувати і підтримати природний процес переживання останнього, й тим самим створити умови і можливість для його психотерапевтичних змін [2;11].

Практичні аспекти психотерапевтичної роботи з переживанням. Вище ми докладно зупинилися на з'ясуванні зв'язку між емоційною стороною переживань співвітчизників та їх спроможністю до здійснення життєвого вибору; показали важливість усвідомлення спектру власного емоційно-чуттєвого стану, його перебігу для пошуку продуктивного виходу із складної ситуації.

Розглянемо ряд технічних засобів, спрямованих на пропрацювання емоцій і почуттів клієнта, що виникають у ситуації необхідності прийняття важливого життєвого рішення. Наш практичний досвід дозволив виокремити певні орієнтири для структурування загальної стратегічної лінії психотерапевтичної роботи, спрямованої на наближення до почуттів клієнта, на усвідомлення цих почуттів у контексті загальних переживань (ціннісно-сміслових, емоційних, тілесних), чому, безумовно, в процесі психотерапії повинно бути надано достатньо уваги і часу. У якості орієнтирів для роботи з емоційно-чуттєвим станом можуть бути доречними наступні запитання:

- Що ви відчуваєте, коли говорите про цю ситуацію? З якими почуттями і переживаннями ви зустрічаєтеся?

- Які почуття, крім названих, ви відчуваєте ще?

- Ви зараз назвали певний спектр почуттів. Як ви ставитеся до того, що у

вас з'являються саме такі почуття?

– Як ви сприймаєте те, що відчуваєте саме так? Ви приймаєте себе з такими почуттями чи вам щось не подобається?

– Як би ви хотіли почувати себе в цій ситуації?

– Як би хотіли сприймати себе в цій ситуації? Який образ себе для вас прийнятний?

Оскільки головна увага в нашому дослідженні була приділена опрацюванню емоційно-чуттєвої складової переживання людини в ситуації вибору, зупинимося на етапах цієї роботи. На *першому* етапі психотерапевту важливо виявити спектр глибинних почуттів⁸ клієнта і допомогти йому сформувати рефлексивну позицію стосовно виявлених почуттів. На *другому* етапі психотерапевт підтримує клієнта в тому, щоб він, спираючись на власну рефлексивну позицію і заново осмислений образ себе, визначився в плані базового чуттєвого переживання, яке він готовий буде покласти в основу ціннісного самовизначення, формування особистого сенсу своєї життєвої ситуації. На *третьому* етапі живе переживання індивідуального особистого сенсу в конкретній ситуації є базовою точкою відліку для подальшого визначення реальних кроків щодо її розв'язання. У такому переживанні, як правило, міститься й енергія справжніх почуттів (осмислених і вивірених) і доступ до внутрішнього творчого ресурсу для продуктивного перетворення себе і своєї життєвої ситуації.

Коли людина дає простір для прояснення і визнання всіх своїх почуттів, вона може в якийсь момент поставитися до них як особистість, і вже з особистісної позиції одні почуття визначити для себе як небажані і зробити зусилля, щоб за допомогою психотерапевтичного опрацювання дистанціюватися від них, щодо інших – навпаки, підтримати їх прояв і розвиток.

⁸ Важливо допомогти клієнту відділити поверхневі, динамічно мінливі емоції від глибоких і стабільних почуттів.

Пригнічуючи усвідомлення неприйнятних почуттів, людина частково придушує і конструктивні, у тому числі ті, що притаманні совісті. У результаті ні почуття, що суперечать совісті, ні сама совість не переживаються у всій повноті – совість залишається притлумленою. Така ослаблена совість не може виносити вірні критерії оцінки себе і ситуації, служити надійним путівником для здійснення життєвих виборів. Відзначимо, що для багатьох українців критерій вибору – «вибір по совісті» – дуже важливий [див. параграф 2.4]. Почути і підтримати живий голос совісті людини в психотерапевтичній ситуації – відповідальне і, часом, не просте завдання для психотерапевта. У цьому контексті психотерапевтичне опрацювання емоційно-чуттєвого спектра переживань клієнта, рефлексивна складова цієї роботи, ще раз підтверджує свою значимість.

Таким чином, дослідження впливу емоційності українців на їх здатність до здійснення життєвого вибору дозволило виявити таку тенденцію – при зниженні рівня розуміння людиною власних емоцій, почуттів знижується здатність до ухвалення життєво важливих рішень (спостерігається зростання труднощів у ситуації вибору).

Застосування технологій екзистенційно-гуманістичного підходу до вирішення питань проблематики життєвого вибору у зв'язку зі встановленою в дослідженні тенденцією вимагає певних коректив. У психотерапевтичній роботі з процесом переживання вітчизняного клієнта в контексті проблем життєвого вибору (засобами екзистенційно-гуманістичного підходу) важливо приділяти особливу увагу усвідомленню клієнтом власних емоційно-чуттєвих станів.

Акцент на допомогу клієнтові в глибошому і повнішому усвідомленні емоцій і почуттів, що супроводжують процес вибору, загалом можна розглядати як специфічну особливість застосування екзистенційно-гуманістичного підходу у вітчизняно-соціокультурних умовах.

Використана література

1. Беляев С. Загадка украинской души. Особенности менталитета украинцев / С. Беляев /. – [Електронний ресурс] – Режим доступа: <http://www.navigator.Ig.ua/arts.php?mode=r&art=r0073> – название с экрана.
2. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: автореф. дис. ...доктор. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Ф. Е. Василюк – М. : Москов. психол.-педагог. ун-т, 2007. – 47 с.
3. Василюк Ф.Е. Психотехника выбора / Ф. Е. Василюк // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М. : 1997. – С. 284 - 314.
4. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Ю. Джендлин / [Пер. с англ. А. С. Ригина]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 448 с.
5. Журавльова Н. Ю. Цінність особистісного розвитку як чинник формування стратегій психологічної допомоги людині у ситуації здійснення особистісного вибору / Н. Ю. Журавльова // Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості / За заг. ред. З. Г. Кісарчук. — Кіровоград : «ІМЕКС-ЛТД», 2012 – С. 118-133.
6. Лэнгле А. Эмоции и экзистенция / А. Лэнгле / [Пер. с нем.]. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 332 с.
7. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 487 с.
8. Майнина И. Н. Стандартизация методики «шкала экзистенции» А. Лэнгле, К. Орглер / И. Н. Майнина, А. Ю. Васанов // Психологический журнал.– 2010. – Т.31. – №1. – С. 87–99
9. Наранхо К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма / К. Наранхо / [Пер. с англ.]. – Бендеры : Пролиграфист. 1995. – 292 с.
10. Орлов А. Б. Экзистенциальный анализ и клиент центрированная психотерапия: сходство и различия / А. Б. Орлов, А. Лэнгле, В. Б. Шумский // Вопросы психологии. – 2007. – №6. – С.21–36
11. Погодин И. А. Диалоговая гештальт-терапия: психотерапия переживанием / И. А. Погодин. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 381 с.
12. Пономаренко Л. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия в дискурсе украинской ментальности / Л. П. Пономаренко // Вестник ассоциации психиатров Украины. – 2013. – №4. – С. 8-13
13. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия : теория, современная практика и применение : [пер. с англ.] / К. Роджерс. – М. : Психотерапия, 2007. – 560 с..
14. Сборник психологических тестов. Часть 1.: Пособие / [сост. Е.Е.Миронова]. – Мн. : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
15. Стражний А. С. Украинский менталитет / А. С. Стражний. – К. : Изд-во Подолина, 2008. – 384 с.
16. Тест на чувства. Методика Торонтская шкала алекситимии (TAS). – [Електронний ресурс] – Режим доступа: [//psycabi.net/testy/269-test-na-chuvstva-metodika-torontskaya-shkala-aleksitimii-tas](http://psycabi.net/testy/269-test-na-chuvstva-metodika-torontskaya-shkala-aleksitimii-tas) – название с экрана.
17. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

18. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 367 с.
19. Цимбалістий Б. Родина і душа народу / Б. Цимбалістий // Українська душа. – К. : Фенікс 1992. – С. 66-96
20. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М., 2000. – 576 с.

2.6 Застосування методу психодрами

у психотерапевтичній допомозі з

розвитку дефіцитарних жіночих ролей у вітчизняному

соціокультурному просторі

Учасниками більшості психотерапевтичних груп в українському соціокультурному просторі є жінки, і тому психодрама завжди має справу з гендером, соціальними стереотипами стосовно українського жіноцтва. Групові та індивідуальні теми, що виникають в групах самопізнання, так чи інакше пов'язані з жіночими ролями, їх визначенням в сім'ї, професії, суспільстві. Наразі усе частіше у фокусі уваги групової роботи опиняються теми, пов'язані із потребами жінки, сексуальною культурою, важливість яких у суспільстві тривалий час якщо не заперечувалась, то ігнорувалась. Вивчення теми сексуальності допомагає краще осягнути місце і роль еротичного у житті сучасної жінки.

У вітчизняному соціокультурному середовищі бажання самореалізації, самостійності жінки, вільного розвитку її здібностей прийшло в глибоке протиріччя з вихованням традиційної жіночої ролі, де головне для дівчини – «добре вийти заміж», відчувати себе «як за кам'яною стіною» і відповідати очікуванням близьких. І система рольових очікувань, в якій жінці належить розуміти, співчувати, терпіти, піклуватися, має коріння в життєвих сценаріях батьківської сім'ї, в культурному контексті історичного розвитку жіночої ролі.

Наш психотерапевтичний досвід, а також проведені нами спеціальні дослідження [9,10] показують, що психодрама є тим ефективним методом,

який завдяки своїм специфічним дієвим факторам (гра, дія, активізація рольової динаміки тощо) дозволяє виявити внутрішні рольові протиріччя, усвідомити обмеження свого рольового репертуару, що походять від сценарних батьківських заборон, а також отримати новий досвід дослідження жіночих ролей і можливість для зміни свого власного життєвого сценарію. Психодрама як груповий психотерапевтичний метод виникла і розвинулася на Заході. Але витoki цього методу ми знаходимо в театральній народній культурі, масових театралізованих дійствах, що беруть початок у народних іграх, ритуалах, обрядах, міфах.

Гра і театралізовані дійства впродовж віків супроводжували життя нашого народу, отже, психодрама органічно вписується в український соціокультурний простір, співзвучна ментальності вітчизняних клієнтів і психотерапевтів.

Поняття ролі та рольова теорія Я. Морено. У своєму дослідженні ми спиралися на концепцію рольової теорії Я. Морено, згідно якої людина стає особистістю завдяки сукупності її ролей, а кількість ролей визначає її багатогранність; на рольовий розвиток особистості впливає життєвий сценарій батьківської сім'ї [13, 18].

Поняття *ролі* є досить складним. Можливо через складність феномену, його визначення стає непростим завданням для більшості дослідників. Визначенням, яке претендує на повноту і точність, називають дефініцію Р. Тернера: «Роллю ми вважаємо сукупність патернів поведінки, які складають значуще ціле і властиві людині, що займає певний статус у суспільстві (наприклад, лікаря чи батька), неофіційну позицію у міжособистісних стосунках (наприклад, лідера чи послідовника), або, яка ототожнюється з певною цінністю в суспільстві (наприклад, чесною людиною чи патріота)» [21, с.318].

Г. М. Андрєєва, посилаючись на думку М. Дойча та Р. Крауса, вказує на важливість виокремлення аспектів соціальної поведінки, які бере до уваги більшість авторів, коли мова йде про роль [1]. Змістовний аналіз різних

підходів до розуміння ролі було здійснено українським психологом П. Горностаєм, який виокремив одинадцять аспектів висвітлення сутності ролі у соціології та психології [5].

Рольова теорія Я. Морено. Існує багато різних рольових теорій, але найширша, що охоплює практично всі прояви активності людини, належить Я. Морено. Морено визначає ролі, з одного боку, як зразки, що розвиваються у певній специфічній культурі, а з іншого – як кристалізацію досвіду дії в різних ситуаціях. Важливість категорії «роль» у концепції Я. Морено, підкреслюється тим, що виникнення ролі він вважає первинним стосовно «Я» (самості, self): «Не роль народжується із самості, але самість з'являється з ролі» [13, с.201].

На думку Я. Морено, у психодраматичній концепції людина визначається динамічно у чотирьох вимірах свого існування: діапазон ролей, який вона грає у своєму житті; мережа взаємодії всіх людей, з якими вона зв'язана; соціальний атом (її особистий емоційний світ) і соціометричний статус [14]. Процес формування особистості та соціалізації Я. Морено розглядав як процес поетапного присвоєння різних ролей і набуття досвіду через рольове навчання.

Сама особистість набуває очевидності через ролі, які вона виконує. Розвиток бачиться як соціо-емоційний (розвиток здібності до міжлюдських стосунків) та розвиток рольовий (набуття досвіду через рольове навчання), стадії якого співвідносяться з уявленнями Я. Морено про спонтанність, міжособистісне буття людини та становлення рольового репертуару. Одним із критеріїв зрілої особистості є здатність діяти на рівні всіх ролей. Порушення рольового розвитку відбувається внаслідок випадіння стадії, регресу або застою рольового розвитку.

У зв'язку з рольовим розвитком в цілому та у психодраматичній ситуації, зокрема, Я. Морено обговорює процеси рольового навчання як форми рольового розвитку. До цих процесів відносяться розпізнавання ролі, рольова гра, прийняття ролі. Ролі можуть не лише розвиватися, але й

деградувати, згортатися, що виявляється в атрофії ролей чи вторинному рольовому дефіциті. Дефіцит тут – це відсутність того чи іншого рівня ролей хоча вікова норма їх передбачас, або недостатній рольовий репертуар у межах певного рівня, або недостатнє оволодіння роллю. Особлива проблема – це проблема рольової надлишковості та взаємодії між ролями (рольового конфлікту). Я. Морено розрізняє інtrarольовий, інтеррольовий та інтраперсональний конфлікт. Психодраматична практика найкращим чином підтверджує функціональний взаємозв'язок між особистістю і роллю.

Життєвий сценарій сім'ї та формування ролі. Згідно з психоаналітичними теоріями, дитина починає відчувати себе приналежною до певної статі дуже рано. І це обумовлюється прихильністю дитини до своїх батьків. На відміну від хлопчиків, дівчатка залишаються в ближчих стосунках зі своєю матір'ю. Процес соціалізації статі починається з народженням дитини і втілює конкретну програму гендерного виховання. Початком її є блакитна чи рожева стрічка, якою перев'язують конверт з новонародженим немовлям. Далі ідуть ігри для хлопчиків і дівчаток. У сім'ях, де народжується більше 2-х дітей, дівчаток залучають до догляду за меншими дітьми. У розмовах дорослих, особливо батьків, чітко простежуються їх настановлення щодо призначення дитини в сім'ї та суспільстві. Рольові орієнтації доньок, як правило, частіше обмежуються створенням сім'ї. Змалку дівчинка поступово пізнає першорядну для жінки роль матері. Діти схильні відтворювати сценарій життя батьківської сім'ї, тому ролі батька/матері є центральними ролями в процесі соціалізації дітей.

Під дією таких чинників – агентів соціалізації – як сім'я, релігія, школа, група однолітків, значущі інші (родичі, знайомі, сусіди), засоби масової комунікації та ін. індивід засвоює (інтеріоризує) культурні норми та цінності. Кожна взаємодія із зовнішнім світом створює «слід пам'яті», який записується в мозку. Цей психічний запис складається із інтерналізації аспектів «Я» в стосунках з аспектами іншого і пов'язаний з пам'яттю про почуття, які переживалися. В процесі міжособової взаємодії (інтерації)

відбувається навчання ролі. Рольові очікування (експектації) значущих для людини осіб стимулюють до якісного виконання ролі.

У житті людини окремі особистісні ролі виявляються нерозвиненими, заблокованими внаслідок того, що на етапі створення ці ролі придушувалися, витіснялися або не отримали достатнього розвитку насамперед під впливом значимих дорослих і інших авторитетних фігур в ранньому дитинстві.

Сім'я самим безпосереднім чином бере участь у побудові життєвого сценарію особистості. Заборони та приписи спочатку виходять від батьків, формують всілякі бар'єри на шляху вільної рольової самореалізації людини, і вона змушена проживати не своє життя, а реалізувати сценарій, нав'язаний батьками або сприйнятий від предків. Ось як пише про це А.А. Шутценбергер: "... при народженні і навіть в утробі, дитина отримує певну кількість послань: їй передають прізвище та ім'я, очікування ролей, які їй доведеться грати або ж уникати. Ці явні і неявні очікування будуть «програмувати» дитину. Потім родина й оточення почнуть вводити цю програму в психіку дитини: її життя і смерть, шлюб або безшлюбність, професія чи покликання, майбутнє стануть, таким чином, похідною від усього сімейного контексту – висловленого і невисловленого" [18, с.182]. Отже, батьківські заборони, перетворившись на складові частини життєвого сценарію особистості, можуть ставати бар'єром на шляху до її власних ресурсів.

Ми *припустили*, що засобами психодрами можна не тільки аналізувати рольовий репертуар, визначати такі особистісні ролі, які в результаті рольової соціалізації виявилися заблокованими, витісненими або нерозвиненими, а й розвивати їх, коригувати життєві ролі і сценарії. Зокрема за допомогою технік психодрами можна «повернутися» в той далекий період дитинства, коли була накладена заборона, і психодраматично "переграти" його заново, по-новому подивитись на ту роль, яка проявлялась, але не розвивалася. Виведення на сцену тих вузлових моментів, навколо яких

розігрується життєва драма людини, допомагає усвідомленню сценарію, його деструктивного впливу, сприяє виходу з нього.

Для того, щоби перевірити це припущення, було проведено емпіричне дослідження з вивчення дефіцитарних ролей сучасної української жінки та особливостей психотерапевтичної допомоги в їх розвитку засобами психодраматичного методу.

Головними завданнями дослідження були: визначення спектру та міри розвинутості ролей української жінки; з'ясування зовнішніх на внутрішніх характеристик її дефіцитарних ролей; визначення складових моделей впливу психодраматичного методу на розвиток дефіцитарних жіночих ролей.

У дослідженні були застосовані наступні методи та методики. З метою збору попереднього анамнезу учасників дослідження (щодо життєвих сценаріїв батьківської сім'ї, важливих життєвих ролей в сім'ї) застосовувалась методика "Первинне інтерв'ю"; з метою дослідження стосунків особистості з тими людьми, які складають її проксимальну реальність (структури міжособистісних стосунків), було використано методику "Соціальний атом"; щоб виявити розвинені та дефіцитарні жіночі ролі, визначити взаємодію між ними використовувалась методика "Карта життєвих ролей"; щоб проаналізувати складне сплетіння сімейних історій, виявити зв'язки між поколіннями, які представлені в житті людини як несвідоме повторення досвіду (як правило, драматичного) попередніх поколінь, було застосовано психогенограму (геносоціограму); визначення складових моделей впливу психодраматичного методу на розвиток дефіцитарних жіночих ролей проводився за допомогою аналізу протоколів психодраматичних сесій та окремих особистих історій учасниць психотерапевтичних експериментальних груп; основним психотерапевтичним методом розвитку дефіцитарних жіночих ролей було обрано метод психодрами.

У дослідженні брали участь психодрама-терапевти; шкільні психологи та соціальні педагоги, які навчаються методу психодрами (перша і друга ступінь навчання); учасники психотерапевтичних психодраматичних груп.

В результаті проведеного дослідження встановлено наступне. Виявлена специфіка та міра розвинутості ролей сучасної української жінки (табл. 2.6)

Таблиця 2.6

**Кількісні показники типових ролей, притаманних
вітчизняним жінкам**

Розвинені ролі (%)	Дефіцитарні ролі (%)
дружина (77%)	сексуальна жінка (отримує насолоду від свого тіла) (25 %)
мати (55%)	жінка, приймаюча своє тіло (25 %)
жінка, сестра, донька подруга, віруюча, друг (44%)	жіночна жінка(20 %)
модниця, креативна жінка (33%)	любляча дружина (17 %)
психолог, спортсменка (27%)	любляча, любима, не заміжня жінка (15%)
колега, господиня (22 %)	хороша мама (10 %)
кума, цінитель музики, сусідка, волонтер, керівник, наставник, лідер, турист, невістка, клієнт, порадиця, жартівниця, спокусниця, бунтар, домогосподарка, творець, жертва (11%)	лагідна жінка, рівний партнер, емоційна жінка, успішний професіонал, жінка, яка вміє відпочивати (8%)

Як бачимо з таблиці 2.6, роль дружини виявилась найрозвиненішою серед усіх ролей учасниць експерименту, але часто вона описувалась ними такими характеристиками, як «принижена», «зраджена», «знецінена».

Стосовно подружніх зрад: зазвичай, жінка замовчувала факт зради чоловіка, бо зайвий розголос означав би погану славу для усієї сім'ї, а от чоловік за зраду карав дружину фізично. Ці культурні стереотипи зустрічаються і дотепер у сучасних сімейних стосунках. І як наслідок – нерозвиненою виявилася роль люблячої дружини. Отже, культура покладає на жінку великий обов'язок забезпечувати сприятливий психологічний клімат у подружжі. Ця важлива роль вимагає неабиякої гнучкості, з одного боку, та готовності нехтувати власними інтересами, настроями, з іншого.

На другому місці серед розвинених ролей є роль матері (55%). Цей результат є досить очікуваним, адже материнство було і залишається осередком, соціокультурною цінністю, неодмінним елементом наявного в традиційному українському суспільстві стереотипу фемінності, що цілковито визначає безумовну спрямованість особистості жінки на виконання репродуктивної функції і соціальної ролі матері.

Серед великої кількості освоєних людиною ролей виняткове значення мають статеві та гендерні ролі. Накопичуючись, вони становлять ідентичність, найістотніші характеристики людини, без яких вона не може існувати як свідомо, повноцінна особистість. Спонтанність дає гнучкість для виконання різноманітних ролей у стосунках і всередині себе, і в своєму оточенні. На жаль, розвиток життєвих ролей протягом життєвого шляху людини не завжди проходить безпроблемно. Одні ролі формуються з великими труднощами, запізненням, деформаціями, інші – залишаються активними; одні ролі людині важко прийняти, а від інших – важко відмовитися. Такі процеси супроводжуються рольовими конфліктами в сфері життєвих ролей. Багато невирішених конфліктів, почуття тривоги подавляють спонтанність. Це, в свою чергу, призводить до розвитку дисфункціональних ролей.

Отже, узагальнюючи теоретичні дані, та дані, отримані у нашому дослідженні, можна визначити дефіцитарні ролі як такі, що є обмеженими або зовсім відсутніми в рольовому репертуарі жінки; як такі, що ведуть до

ускладнень і неможливості задоволення базових потреб, досягнення поставлених цілей чи забезпечення власного благополуччя.

Аналіз типових сценаріїв жіночого життя учасниць експерименту показав певну закономірність: рольовий репертуар вітчизняної жінки (клієнтки) досить часто є законсервований (закріплений в стереотипній формі), оскільки життя жінки з покоління у покоління підпорядковане виробленим століттями правилам, нормам і цінностям; копінгові ролі віддзеркалюють оптимальні засоби виживання в сім'ї і соціальних системах.

Що стосується власне дефіцитарних жіночих ролей, то вивчення їх характеристик здійснювалось за допомогою таких ліній аналізу: *компенсаторні стратегії*, про які свідчили такі поведінкові показники, як гіперкомпенсація, уникнення та функціонування, і *внутрішня феноменологія*, яка проявлялася через усвідомлені і неусвідомлені переживання, досвід та настановлення.

Таблиця 2.7

Характеристика дефіцитарних жіночих ролей

Дефіцитарні ролі	Компенсаторні стратегії			Внутрішня феноменологія
	гіперкомпенсація	уникнення	функціонування	
сексуальна жінка (отримує насолоду від свого тіла) (25 %)	надмірні статеві контакти, імітація оргазму	уникнення стосунків	механічний секс	жінка не може отримувати задоволення від сексу
жінка, приймаюча	надмірна турбота про	не звертає увагу на	погано одягається, не	надто високі стандарти, неприйнятні

а своє тіло (25 %)	зовнішній вигляд	своє тіло	лікується	яття в дитинстві батьками, однолітками
жіночна жінка(20 %)	намагання здаватися ідеальною	холодність , обмеження контактів	«дівчина пацан»	невпевненість у собі
любляча дружина (17 %)	надмірна турботливість, намагання здаватися ідеальною	відторгнен ня, холодність , обмеження контактів	вимогливість, критика дій чоловіка	недовіра до чоловіків, невпевненість у собі
любляча, любима (не заміжня) (15%)	неупорядкован і статеві стосунки, стосунки без почуттів, фрустроване бажання сім'ї	цинічне ставлення до сексу	терпіння, припинення	недовіра до чоловіків, невпевненість у собі
хороша мама (10 %)	надмірна опіка	не народжує дітей	погане поводження	«я погана мама»

Як бачимо з наведеної таблиці, серед дефіцитарних жіночих ролей перші місця займають ролі, які так чи інакше пов'язані із сексуальністю: сексуальна жінка (25 %), жінка, приймаюча своє тіло (25 %), жіночна жінка (20 %).

В класичних психоаналітичних концепціях (З.Фройд та ін.) підкреслюється важливість сексуального чинника для розвитку людської особистості. Сексуальність – одна із центральних «Я»-функцій, укорінених у несвідомому людини, що в своїх проявах завжди відображає і представляє цілісну «Я»-ідентичність [5]. Розвиток сексуальності, як й інших центральних функцій «Я», може бути порушеним і набувати рис деструктивної активності, а може бути зупиненим, проявляючись в якості певного психічного дефіциту.

У поведінці дефіцитарна сексуальність проявляється у нездатності до встановлення глибоких, інтимних стосунків; униканням емоційної близькості, низькою сексуальною активністю або її відсутністю; униканням реальних сексуальних контактів (які можуть відбуватися лише за умови сильного пресингу зовнішніх обставин) аж до повної відмови від них; розгубленістю і пасивністю у ситуаціях, що вимагають прояву своєї сексуальності; несформованістю сексуального репертуару, нездатністю повідомляти про свої бажання та потреби іншим. Дефіцитарна сексуальність пов'язана зі страхом контакту й дотику і набуває форми фригідності або відмови від сексуальності.

Зазначимо, що за даними анамнезу, в учасниць психодраматичних груп, у яких дефіцитарність стосувалась сексуальних ролей, було виявлено сексуальне насильство в дитячому та підлітковому віці, що, очевидно, вплинуло на отримані результати.

З метою підтвердження взаємозв'язків між травмами сексуального характеру, що мали місце в анамнезі учасниць, та виявленими характеристиками їх дефіцитарних ролей (феноменологічним представленням у внутрішньому світі та поведінковими проявами) було застосовано кореляційний аналіз за Пірсоном. Виявилось, що пережите сексуальне насильство позитивно корелює з наявністю таких дефіцитарних ролей, як: «сексуальна жінка» ($r=0,683$; $p<0,01$) і як наслідок – імітація жінками оргазму під час статевого контакту ($r=0,437$; $p<0,05$) і відсутності

задоволення від сексу ($r=0,581$; $p<0,01$); «любляча дружина» ($r=0,458$; $p<0,05$) з відсутністю почуттів у стосунках ($r=0,424$; $p<0,05$).

Такі травматичні стосунки минулого, як відсутність прийняття зі сторони батьків і однолітків корелюють з емоційною холодністю жінки ($r=0,512$; $p<0,05$); схильністю погано одягатись ($r = 0,574$; $p<0,01$); байдужим ставленням до свого здоров'я (не лікується) ($r = 0,574$; $p<0,05$); схильністю до докорів собі в недостатній турботі про дітей ($r=0,472$; $p<0,05$).

Фізичне та психологічне насильство в минулому корелює із такою жіночою стратегією поведінки, як терпляче ставлення до ситуації та стосунків, що насправді були нестерпними: психологічне насильство ($r = 0,463$; $p<0,05$); фізичне ($r = 0,559$; $p<0,01$).

Узагальнюючи отримані під час експерименту дані, можна охарактеризувати жінку з дефіцитарними ролями, пов'язаними з сексуальністю, як жінку, у якої відсутні сексуальні бажання, низький рівень емоційності, погане розуміння людей; низька оцінка свого тілесного образу та сексуальної привабливості; вона нездатна відчувати радість від власного тіла; сприймає статевий контакт виключно як механістичну взаємодію і суб'єктивно неприпустиме вторгнення; до сексуальних відносин ставиться як до «брудних» і «непристойних», що не дозволяє їй міжособистісним контактам досягати будь-якої глибини.

На основі отриманих даних щодо спектру та ступеню вираженості у жінок дефіцитарних ролей, їх зовнішніх та внутрішніх характеристик були розроблені шляхи та засоби психодраматичної роботи стосовно їх розвитку. Методологія рольової гри передбачає дослідження ситуації, у якій виникла проблема, вироблення стратегії та застосування відповідних інтервенцій, технік, прийомів.

Як зазначалося вище, основним психотерапевтичним методом у дослідженні був метод психодрами, який пропонує учасникам групи досліджувати свою історію з позиції різних ролей. Групові та індивідуальні ігри із розігруванням сцен як основні технічні прийоми психодрами

дозволяють знаходити ефективні засоби поведінки учасників в їх теперішніх ролях і поступово розширювати рольовий репертуар кожного. Члени групи бачать свої численні ролі як аспекти власного існування, вони рефлексують, яким чином ролі з'являються, формуються і використовуються. Через техніку «Дзеркало» протагоніст спостерігає за самим собою зі сторони і бачить, як виглядає роль, яка у нього в дефіциті. Завдяки технікам «Введення в роль» та «Обмін ролями» дана роль збагачується, набуває чіткіших характеристик. Через техніки зворотного зв'язку учасники групи діляться з протагоністом своїм відчуттям ролі, яка опрацьовується, і сприяють перспективі її розвитку.

Для унаочнення застосування інструментів психодрами у розвитку дефіцитарних жіночих ролей розглянемо роботу з однією із учасниць експериментальної групи, у якої дефіцитарними ролями були: сексуальна жінка, жіночна жінка.

Випадок 1

Валя (26 років), психолог, не заміжня.

На момент початку роботи Валя мала проблеми з працевлаштуванням, переїхавши в Київ з районного центру. Клієнтка погано вписується в контекст групи. Замкнена, мало емоційна, напружена. Живе з мамою, тато помер, коли їй було 2 роки. Відчуває суцільну нелюбов до себе, самотність, відсутність підтримки, допомоги. "Найбільш близькі для мене люди – учасники групи. Я йду на заняття і знаю, що група мене витягує. У мене нікого більше немає, мені ніде брати сили, щоб виживати». Має явний симптом (м'язовий панцир): в області плечей – скованість, важкість, напруга; з боків – біль, «б'є струмом», неможливо доторкуватися.

У гру в якості протагоніста Валя потрапила після тематичного заняття "Соціальний атом», в якому виявилися сліди "соціальної смерті" (поняття Я. Морено) – смерть батька, що переживається як втрата любові. Саме це заняття підняло у клієнтки тему: *«Як впливає мій рід на моє життя?»*.

Протагоністу було запропоновано побудувати геносоціограму. Як вже було відзначено, ця методика дозволяє проаналізувати складне сплетіння

сімейної історії, виявити зв'язки між поколіннями, які представлені в житті людини як несвідоме повторення досвіду (як правило, драматичного) попередніх поколінь [25].

Геносоціограма (коротко):

Валя вибудувала два крила роду. Праве крило по чоловічій лінії обрубане, змогла поставити тільки батька, ліве – по жіночій лінії було представлене в 4-х поколіннях: мама, сестра мами та ненароджена сестра Валі в першій лінії, баба по мамі, прабаба, прапрабаба. Жіноча лінія отримала назву – «самотні, холодні жінки». Чоловіки в роду (по лінії мами) помирають рано, не своєю смертю.

В побудові роду Валя стала на своє місце і задала запитання: «Чому жінки залишаються самотніми, що їм допомогло вижити і яка є у них таємниця?»

Виявилася таємниця, пов'язана з прапрабабою з посланням, яке передавалося з покоління в покоління: «Несіть свій хрест, ви будете самотніми, нещасливими, бо ви забирали щастя в інших». Цю таємницю протагоніст трактує як прокляття, яке переслідує їх в 4-х поколіннях.

Протагоністка побачила свою сімейну історію, яка об'єднувала минуле і теперішнє. Всі жінки боялись щось змінювати, функціонували в наступних ролях: «самотня», «з відсутністю любові», «холодна», «із замороженими почуттями». Всі жінки, які не мали досвіду любові, турботи, захисту від своїх матерів через перенесені страждання блокували психологічну роль люблячої матері, сексуальну жінку, ніжну жінку в 4-х поколіннях, що привело до регресії на соматичний рівень (аби діти були одягнені і нагодовані). Нелюбов передавалася із покоління в покоління.

У вправі “Віяло жіночих ролей” у Валі не було жодної ролі, де б вона відчувала себе успішною. Ключова жіноча роль клієнтки – «жіночість» – виявилася дефіцитарною, в її роду порушено послідовне просування від соматичних ролей до трансцендентних. Психосоматичний симптом (м'язовий панцир) має психологічне наповнення – заборона на любов, на задоволення.

В результаті психодраматичного дійства Валя поховала таємницю разом з прапрабабою; попросилася з батьком і отримала від нього послання наповнене любов'ю і підтримкою; мамі висловила образу за те, що звалила на її плечі таку важку проблему і попросила її про постійну підтримку; у ненародженої сестри попросила пробачення.

Коментуючи випадок Валі, скористаємося гіпотезами, що обговорюються в літературі. Так, Ф. Дальто висунула припущення про існування міцного зв'язку між несвідомим матері і несвідомим дитини в пренатальний період її розвитку. Дитина вже в цей період, на думку автора, знає, вгадує і відчуває речі, які стосуються її сім'ї впродовж декількох поколінь. Таким чином, можна припустити, що у нашому випадку дуже рано від однієї жінки до іншої передалася нелюбов до життя, до материнства, до всього взагалі. «Все, що замовчується в першому поколінні, другий носить у своєму тілі» [18].

В. Де Гольжак, французький психоаналітик, що працює в трансгенераційному підході, ввів поняття “генеалогічного глухого кута” і «соціопсихічного вузла». Він вважає, що дитина успадковує протиріччя, що пронизують родові лінії, з яких вона вийшла, точніше, які залишили відмітину на житті батьківської пари. Батьки передають своїм дітям сліди конфліктів, які не зуміли або не захотіли вирішувати. Так виникають сімейні таємниці, які, начебто покликані захищати членів сім'ї від сорому, безчестя, але насправді дають зворотний ефект. Далекі від того, щоб оберігати нащадків, вони скоріше чинять на них сильний вплив, аж до того, що повністю структурують їх життя [4].

Зазначимо також, що покоління бабусь наших членів групи належало до тієї генерації, яке пережило голод, розруху і втрату близьких. Діти першої світової війни, революції та громадянської війни, солдати Вітчизняної війни жили без електрики, холодильників, літаків, радіо і телебачення. “Працуй, поки не помреш або поки не закінчатся сили” – це про них. Політика держави була спрямована на залучення жінок у виробництво і сприяла

розвитку емансипації з усіма її негативними наслідками. Жінки швидко долучалися до «чоловічих» професій і працювали за верстатами, що було подано суспільству як досягнення соціалізму, що звільнив жінок від «домашнього рабства». Під час війни жінки брали в руки автомати і перетворювалися з жінок, «що дають життя», в жінок, «які несуть смерть».

По закінченню роботи групи виявлені у її учасниць дефіцитарні ролі в результаті застосування інструментів психодрами перейшли в розряд функціональних, таких як: смілива і кохана жінка; розумна мати; дочка, подруга, слухач, контактна і відкрита жінка; уважна людина; хороший вчитель; спокійна, упевнена в собі жінка; цікава жінка; жінка в стосунках з чоловіком; щаслива, самодостатня жінка. Бажання проявляти себе у творчості, спілкуватися з різними людьми, пізнавати світ свідчило про прагнення учасників групи до засвоєння трансцендентних ролей.

Отже, як показало наше дослідження, сучасна українська жінка має цілий спектр дуже важливих, історично закладених, але нерозвинених ролей: сексуальна жінка, любляча жінка, любима жінка, жіночна жінка тощо. Травматичні події минулого, зокрема, пережите сексуальне, фізичне та психологічне насильство, стали причиною появи цих дефіцитарних ролей, в зв'язку з чим жінки обирають стратегію терплячого ставлення до ситуації та стосунків, що насправді є нестерпними; жінки, які зазнали фізичного насильства, намагаються морально перемагати та самостверджуються за допомогою зовнішнього вигляду, жіночості або терпіння, що є компенсацією знеціненого після фізичного насильства «Я».

Дослідження зовнішніх проявів та внутрішніх характеристик дефіцитарних ролей дозволило розробити стратегії і застосувати відповідні їм інструменти психодрами для психотерапевтичної роботи з метою розвитку даних ролей.

Використана література

1. Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы. Уч.пособие для вузов / Г. М. Андреева, Н. Н. Богомолова, Л. А. Петровская. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 286 с.
2. Берн Э. Игры в которые играют люди и люди, которые играют в игры / Э. Берн – Минск: Прмеб, 1992. – 383 с.
3. Блатнер А. Постмодернизм и задачи психотерапии / А. Блатнер. – [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://hpsy.ru> – назва з екрану.
4. Де Гольжак В. История в наследство: Семейный роман и социальная траектория / В.Де Гольжак / [Перев. с франц. И. К. Масалкова]. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2003. – 233 с.
5. Горностай П. П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии / П. П. Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
6. Келли Г. Процесс каузальной атрибуции // Современная зарубежная социальная психология / [Под ред. Г.М.Андреевой, Н.Н.Богомоловой, Л.А.Петровской]. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – С. 127-137.
7. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / Д. Киппер. – СПб : Класс. – 1993. – 160 с.
8. Лейтц Г. Психодрама : теория и практика. Класическая психодрама Я. Л. Морено / Г. Лейтц. – 2-е изд. – М. : Когито-центр, 2007. – 380 с.
9. Литвиненко Л. І. Психодраматичний підхід у груповій роботі з вітчизняним клієнтом / Л. І. Литвиненко / Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2013. – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 13. – К. : ДП "Інформ. – Аналіт. Агенство", 2013. – С. 173-182
10. Литвиненко Л. І. Поняття ролі як одиниці соціального досвіду / Л. І. Литвиненко / Актуальні проблеми психології. – Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М.М., 2013. – Том III. : Консультативна психологія і психотерапія. — Вип. 9.
11. Мід Дж.Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального бехевіориста: Пер. з англ./ Дж.Г. Мід – К. : Український центр духовної культури, 2000. – 374 с.
12. Морено З. Т. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома / З. Т. Морено. – М. : Класс, 1998. – 279 с.
13. Морено Я. Л. Психодрама / Я. Л. Морено. – М. : Аперель Пресс, Изд-во ЭКСМР-Пресс, 2001. – 528 с.
14. Морено Я.Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Я.Л.Морено. – М. : Академический проект, 2001. – 384 с.
15. Стьюарт Й. Основы ТА : транзакційний аналіз / Й. Стьюарт, В. Джойнс / Переклад з англ. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.
16. Хьюстоун М. Теория атрибуции и исследования. Основные вопросы применения / М.Хьюстоун, Ф. Финсч // Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С 156-185.
17. Шибутани Т. Социальная психология / Т.Шибутани. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 539 с.
18. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы / А. А. Шутценбергер. – М., 2001. – С.63

- 19.Эрлахер-Фаркас Б. Монодрама: Исцеляющая встреча; от психодрамы до индивидуальной терапии / Б. Эрлахер-Фпркас, К. Йорда. – К. : Ника-Центр 2004. – 292 с.
- 20.Biddle B.J. Recent developments in role theory // Annual Review of Sociology. – 1986. V.12 – P. 67-92.
- 21.Turner R.Y. Role-taking, role standpoint, and reference group // American Jornal Sociologi. – 1956, V.61. – P.316-328

Розділ 3. СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ДОПОМОЗІ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Застосування системного підходу (нарративних технологій) у психотерапевтичній допомозі з розвитку здатності людини до моральної самореалізації

Важливою ланкою вітчизняної психологічної практики є робота з сім'єю, у якій нині активно застосовуються здобутки світової психотерапії. Чільне місце серед них займають розроблення у галузі системної сімейної психотерапії. Однак, якщо більша частина західних фахівців, як свідчать міжнародні форуми останніх десятиліть [16], вважають себе прихильниками системної психотерапії і активно в ній працюють, то серед вітчизняних психологів-практиків такої визначеності не спостерігається. Можна лише зазначити, що, перебуваючи на шляху кваліфікаційного вибору, багато колег схильні використовувати різні методи роботи з сім'єю, замислюючись, разом з тим, над необхідністю інтеграції зарубіжного і вітчизняного досвіду надання психологічної допомоги сім'ї, належної адаптації відомих зарубіжних методів до умов соціокультурного середовища.

Стосується це й системного підходу, поширення якого відбувається на тлі тривалої дискусії стосовно *індивідуального формату* його реалізації на практиці, що є виразною специфікою роботи з вітчизняною сім'єю. У зв'язку з цим варто нагадати, що одне з положень загальної теорії систем, на якій ґрунтується й сімейна психотерапія, декларує, що *зміни в стані одного елементу системи викликають зміни в інших частинах і системи в цілому* [3, 15]. Відредагувавши зміст даного положення у площині психотерапевтичного процесу, отримаємо відповідь на питання, чи відповідає такий формат роботи принципам системності: *якщо один із членів*

сім'ї, що відвідує психотерапію, зміниться, - зміни відбудуться і в сімейній системі в цілому.

Загострюючи увагу на індивідуально-парних формах роботи з вітчизняною сім'єю, зауважимо, що саме через «наполегливе небажання» членів сім'ї спільно обговорювати сімейні проблеми, у деяких членів професійної спільноти складається враження про невідповідність системного підходу потребам вітчизняної психологічної практики [6]. На нашу ж думку, ці обставини, з одного боку, засвідчують виразну специфіку здійснення системного підходу у вітчизняних умовах, а з іншого, зумовлюють необхідність пошуку адекватних засобів впливу в даних умовах та актуалізацію інноваційних форм системної психотерапії на теренах вітчизняної практики.

На спростування проблеми з необхідністю залучення всіх членів сім'ї у психотерапію наведемо коментар відомих дослідників становлення системного підходу А.Шліппе та Й.Швайтцер: «Ще у сімдесяті роки індивідуальна терапія була визнана одним із «респектабельних» методів системного підходу – спочатку як «технічна помилка» (група Мари Сельвіні Палаццолі намагалась не відмовляти у допомозі сім'ям, які приходили на терапію у неповному складі), а потім у якості розширеного «стандартного» сеттінгу. Це дало змогу розширити коло клієнтів за рахунок тих сімей, члени яких тимчасово живуть окремо, і тих, хто просто хотів би усвідомити деякі сімейні проблеми, а також за рахунок тих сімей, члени яких не хочуть брати участі в терапії» [15, с.234].

Ще менш директивно цей формат роботи виявляється в інноваційних формах системного підходу (зокрема в *короткостроковій, зорієнтованій на рішення, та наративній терапії*), про які пише Г.Л.Будінайте: «...зберігаючи певною мірою прихильність до терміну «сімейна», нова посткласична терапія насправді не пов'язує *системність* з роботою обов'язково з усіма членами сім'ї. Іншими словами, у новій терапії, яка продовжує активно використовувати терміни «система», «сімейна», не вимагається на

клієнтському «полюсі» присутність усієї групи людей (сім'ї) для того, щоб залишатися системною. Тобто специфіка роботи у цих напрямках не пов'язана з залученням всієї сім'ї, що є першою ознакою «грамотної» роботи в класичному системному підході, а є лише одним із варіантів терапевтичної взаємодії, яка виникає лише тоді, коли самі клієнти вважають за необхідне звернутися до психотерапевта разом» [4, с. 2].

Звертаючись тепер до власного дослідження, зазначимо, що наративні технології були покладені нами як об'єкт дослідження не лише з причин можливості їх застосування в індивідуальному форматі роботи з сімейною проблематикою, а й тому, що вони є найбільш сприятливими в контексті психотерапевтичного забезпечення *розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації*. Так, на думку дослідника наративної психології Чарльза Тейлора [13], концепти самості і моралі (те, що називається «добром») нерозривно пов'язані. Це означає, що одна з основних базових нужд людини – це потреба в належності до того, що вона вважає хорошим чи критично важливим для себе і для спільноти. А те, *яким чином людина вирізняє і відчуває «хороше» і «критично важливе» для себе і для інших*, розглядається нами *як здатність людини до моральнісної самореалізації*.

Моральність у психологічному сенсі – це не сувій постулатів, що добре, що погано, і не обізнаність у них; а, перш за все, *внутрішня система цінностей* людини («голос совісті»), на яку вона спирається у своїй поведінці та інтерпретації життєвих подій. Засновник логотерапії В. Франкл називає совість «органом смислу» і розглядає її як інтуїтивну здатність людини знаходити смисл ситуації [14]. Важливим чинником упорядкування, організації та моделювання психічної реальності є наративні структури, за рахунок яких кожна нова подія особистісної історії отримує свою інтерпретацію, зумовлену попереднім ходом подій. І якщо певна сумарна інтерпретація є позитивною, то у людини формується позитивне ставлення до свого досвіду, біографії, життя в цілому. Спосіб переживання подій і

визначає психологічну долю особистості. Разом з тим бачення «добра» та відчуття «критично важливого» стає доступним для людей у будь-якій культурі тоді, коли воно виражається чи артикулюється в тій чи іншій формі. Артикуляція зазвичай відбувається за рахунок мовлення та символічних систем, таких як, ритуали, традиції, наративи та міфи. Завдяки цій артикуляції людина наближається до добра як до джерела моралі. Історіям (наративам) у цьому процесі притаманна неймовірна сила, оскільки вони можуть наділити життя людини значенням і змістом, впливати на її розвиток та орієнтувати на «добро», сприяти формуванню та усвідомленню образу «ми», сімейних цінностей – любові, вірності та підтримки.

Серед параметрів сімейної системи цим критерієм «наративності» найповніше відповідає **сімейний міф**, що визначається як складний соціально-психологічний феномен, здетермінований низкою соціокультурних, соціально-групових, внутрішньо сімейних та особистісних факторів; як сімейна ідентичність, історія, кредо, що об'єднує всіх членів сім'ї та має чіткий зв'язок з міфами культури та ідеалізованими уявленнями про шлюб і сімейне життя [5, 9, 10]. Водночас науковці розглядають сімейний міф як захисний механізм сімейної системи, що гостро проявляється у випадках сімейної дисфункції. Жорстка сімейна ідентичність, відтворена у міфі, поряд з симптоматичною поведінкою «ідентифікованого пацієнта» – найміцніший засіб підтримки патологічного гомеостазу сімейної системи. У зв'язку з цим сімейний міф, що нерідко відповідає за сімейну дисфункцію, необхідно «викрити» в ході психотерапії і представити сім'ї. Якщо цього не станеться, на думку К. Сєдих, у взаємостосунках нічого не зміниться [10].

Про необхідність опрацювання сімейного міфу у психотерапії свідчить і той факт, що вітчизняні клієнти нерідко самі «вносять» його у контекст запиту, починаючи з повідомлення: «у нас **зразкова сім'я**, але...»; «ми живемо **заради дітей**...» та ін. Підкреслюючи позитивний образ сім'ї, далі зазвичай клієнт-замовник висловлює стурбованість тим, що «неправильна» поведінка когось із членів сім'ї «псує» її моральне обличчя, її

кредо. В той же час як справжньої загрози у тому, що сімейне життя підпорядковується не актуальній для даній ситуації ідеології сімейного міфу, клієнт-замовник не вбачає. Більше того, в обстоюванні сімейного міфу (і не тільки) «собі коханому» вітчизняний клієнт, як правило, приписує роль *рятувальника, миротворця, жертвовника* тощо. Навколо цього, на нашу думку, й може розгортатись психотерапевтичний процес в індивідуальному форматі, оскільки *артикуляція* (назва сімейного міфу, інтерпретація сімейних подій, що його ілюструють, знаходження смислів тощо) як засіб наративних технологій, забезпечує «викриття» сімейного міфу членам сім'ї, про необхідність якого йшлося раніше.

Однак слід додати, що за нашими спостереженнями, під час цієї роботи нерідко виявляється така риса української ментальності, як схильність до моралізаторства. Кожен впевнений у тому, що «точно знає», що є *Добром* для іншого, і як інші повинні правильно поводитись. І, головне, що *«тільки мені одному дозволяється інколи порушувати хороші правила, висунуті мною для інших»*... Сумнозвісний факт чинності такого роду «моралі для своїх і для інших» демонструє український політикун: можновладці першими порушують «бездоганні» державні закони, написані ними *для народу*. На разі пересічні громадяни мислять приблизно синхронно: *«так, закон для всіх, а значить, трішечки не для мене...»* Позаяк, чим ширша соціальна група чинності (уособлення) моральних норм і правил, тим суб'єктивно менш «помітні» відхилення від них у поведінці окремої людини. І коли науковці одностайно підкреслюють «двоятий» чи «поміркований» індивідуалізм українців, то, на нашу думку, паралельно можна говорити і про «двоєку» моральність. А в сімейних стосунках непорядний вчинок нерідко «перекладають» на «прийдешнього» члена сім'ї, що ілюструє широко відома оповідка *про вину вату невістку, якої їй вдома не було...* Як зазначають Донченко О., Романенко Ю., для українця «свій завжди миліший» [7], а від себе додамо: «і правіший». Тобто, у моральній поведінці співвітчизники частіше спираються на внутрішні правила (особистісну моральність за

Г.О. Баллом [1]): *лише норму, висунуту собі самому, порушувати неможливо*. З огляду на це, важливим засобом психотерапевтичного впливу в роботі з вітчизняним клієнтом стає особистісне смислотворення.

Отже, теоретичний аналіз проблеми показав, що: а) змістовні характеристики сімейних міфів значною мірою зумовлюються соціокультурними чинниками життєдіяльності сім'ї (традиціями, міфами культури, ідеалізованими уявленнями про шлюб тощо) і, водночас, тісно пов'язані з сімейними дисфункціями; б) сімейний міф зумовлює сімейні правила, на яких ґрунтується й формування моральної поведінки членів сім'ї, а отже, в ході опрацювання сімейного міфу складаються сприятливі умови для розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації. Виходячи з цього, ми ***припускаємо, що опрацювання сімейного міфу засобами наративних технологій за рахунок ущільнення сімейної історії позитивною інтерпретацією подій та особистісного смислотворення сприятиме розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації.***

Відповідно до висунутої гіпотези у емпіричному дослідженні вирішувались наступні завдання: встановлення рейтингу поширених у соціокультурному середовищі сімейних міфів; аналіз особливостей національного менталітету та характеру сімейних дисфункцій, відтворених у репрезентативних сімейних міфах; класифікація кластерів – рівнів уособлення моральнісних висновків на основі автонаративів, які засвідчують сімейний міф власної сім'ї.

Збір емпіричних матеріалів проводився на основі авторської анкети для психологів-практиків, яка складалася з двох частин: 1) ранжування фахівцями поширених у вітчизняному соціокультурному середовищі сімейних міфів (за професійним досвідом) в укладеному нами на основі аналізу наукових джерел та пілотажного інтерв'ю списку сімейних міфів з однією відкритою позицією (для особливої думки); 2) визначення сімейного міфу власної родини (зі списку) та приклад сімейної події, яка його ілюструє з формулюванням моральнісних висновків на основі цієї події.

Результати ранжування поширених сімейних міфів показали, що перші п'ять місць за середньостатистичним рангом (сума порядкових рангів поділена на кількість респондентів) посіли наступні сімейні міфи:

1) міф «головне у сім'ї – діти»

Рангове місце - 2, 96;

2) міф «про зорієнтованість на соціальне оточення»

(«Що про нас люди скажуть», «щоб не гірше за інших»)

Рангове місце - 4, 28;

2) міф «про необхідність жертвності заради сім'ї»

Рангове місце - 5, 4;

4) міф «про зовнішніх «винуватців» сімейних проблем»

(влада, школа, ЖЕК, сусіди)

Рангове місце – 6, 946;

5) міф «моя/наша хата з краю»

Рангове місце - 6, 964.

Проаналізуємо найбільш характерні для українських родин сімейні міфи, з точки зору специфіки сімейної взаємодії (в тому числі, й характеру системних дисфункцій) та особливостей національного менталітету, пов'язаних з прихованим змістом сімейних міфів.

Міф «головне у сім'ї — це діти». Вочевидь за фронтальним змістом даного міфу про те, що все сімейне життя «обертається» навколо дітей, легко розпізнається «жіноча стаття» української ментальності, на яку вказують розглянуті вище джерела. Численні людські втрати, що їх зазнавала українська родина упродовж історії усіх часів, змушували жінку-матір ретельно піклуватися про безпеку і здоров'я дітей, а за відсутності чоловіка-господаря брати на себе й усю відповідальність за сімейне господарювання та виховання дітей. Ситуація змінилася, а «мати-берегиня» й досі ставить дітей «во главу» сімейного життя, мимоволі створюючи нові пастки у взаємостосунках з близькими. Відтепер надмірна тривога за дітей, замаскована у сімейному міфі, може «говорити» (в термінах системного

підходу) про *перевернуту сімейну ієрархію, заплутані функціональні ролі членів сім'ї, слабкість індивідуальних кордонів, формування коаліцій, емоційне злиття, гіпервідповідальність батьків за дітей тощо.*

З іншого боку, вірогідно, що саме з таким високим статусом поширення даного сімейного міфу у вітчизняному середовищі пов'язана значна (якщо не найбільша) кількість запитів із сімейної проблематики, зосереджених навколо дитячих проблем чи батьківсько-дитячих стосунків. Ініціюють звернення теж здебільшого матері. Вони ж найчастіше, за нашими спостереженнями, погоджуються на участь у спільних сеансах.

Отже, в арсеналі засобів впливу психолога-практика мають бути такі інструменти, що є доступними для роботи з клієнтами різних вікових категорій та різних варіантів сімейних діад і тріад (наприклад, мати/батько/бабуся-дитина/підліток, мати-дитина-батько/дідусь та ін..). Таку можливість, на нашу думку, більше всього забезпечує автонаратив чи сімейний наратив, а процедура створення особистої чи сімейної історії може розгортатись в залежності від контексту. Так, для роботи з дитиною ми часто використовуємо малюнок, за яким створюється історія-наратив або історія-казка «про маленького хлопчика, якого звали ... *(ім'я дитини)*» та ін.. В роботі з дорослими членами сім'ї ці форми роботи теж зарекомендували себе як продуктивні.

Міф «про зорієнтованість на соціальне оточення». Високий ранг поширеності даного міфу стає зрозумілішим у наступних висловлюваннях членів сім'ї: «ми живемо не гірше за інших» або «у нас все, як у людей»; «ми люди пристойні (вчителі, лікарі...), а син грає в азартні ігри... Що про нас люди скажуть?». Іншими словами, така сім'я є «заручником» власного статусу, певних соціальних стандартів, що зумовлюють характер взаємодії у сімейній системі та залежність перебігу сімейної тривоги від оцінок соціального оточення. Зовнішні кордони сім'ї «ущільнюються», щоб не допустити руйнацію статусу пристойності, а проблема не вирішується. Вірогідно, з цим міфом може бути пов'язане й утаємничене «небажання»

ініціатора запиту збирати усю сім'ю на психотерапію – одна людина менш помітна... А в контексті особливостей національного менталітету за фасадом цього міфу, як на нашу думку, приховується комплекс меншовартості з неадекватною самооцінкою та конформізм з потребою «бути, як усі».

Міф «про необхідність жертвності заради сім'ї». Цей міф, як і перший у рейтингу, насамперед стосується ролі жінки-матері, яка цілком і повністю присвячує своє життя сім'ї. Є чимало українських жінок, які з легкістю визнають, що це їхнє власне (автентичне) покликання, і виконують свою місію без будь-яких претензій до близьких. Це, так би мовити, добровільна пожертва, яка нікого не обтяжує і нічого не вимагає, а навпаки, приносить людині задоволення, тому що в цьому вона вбачає свій сенс життя, своє покликання. Однак тоді, коли вимога жертвності (а не раціонального компромісу чи поступливості в інтересах) поширюється на всіх членів сім'ї або коли за неї вимагається «рента» чи «подяка», це викликає напруження у сімейних стосунках, з яким сім'я не завжди може впоратися самотійно. І тоді від близьких можна почути жорстокі слова: «а ми не просили цього робити..., тепер викручуйся сам/сама». Жертвність чоловіка-батька, здебільшого, витісняється у професійну діяльність («я тяжко/багато працюю заради сім'ї»), оскільки роль батька – «годувати сім'ю», а в наших соціокультурних умовах це інколи має продовженням «...до старості».

В цілому, обмірковуючи міф про жертвність, слід зважати на такі риси українського народу, як релігійність, працьовитість, а з іншої сторони – потребу у визнанні заслуг та хвалькуватість.

Міф «про зовнішніх «винуватців» сімейних проблем». Нерідко від вітчизняних клієнтів можна почути, що у їхній проблемній ситуації винні зовнішні сторони: школа (вчителі) «винна», що дитина прогулює уроки або отримує низькі оцінки; комусь із членів сім'ї «пороблено» на хворобу чи зраду; у п'янстві чоловіка «винний» ЖЕК або начальник на роботі і т.п. За маніфестацією цього міфу приховується внутрішня потреба членів сім'ї в

емоційному зближенні чи згуртуванні (бодай за принципом «проти кого дружимо»). Наприклад, дружина вдома часто свариться з чоловіком-алкоголіком чи сином-прогульником, але, як тільки постає загроза звільнення чоловіка з роботи чи відрахування сина зі школи, усі члени сім'ї одноставно звинувачують начальника: «він і сам випиває...» або «вона (вчителька) не знайшла підхід до нашої дитини...».

Серед характерних особливостей родин з міфом «про зовнішніх винуватців» є багато спільного з описаними Горностаєм П.П. проблемно-стабільними родинами [6]. Але найбільш виразною з точки зору українського менталітету є схильність членів таких родин до заперечення власних проблем та перебільшення проблем інших. Доповнена завищеною потребою у визнанні заслуг ця властивість притаманна не тільки сімейним взаєностосункам, а й взаєминам у інших сферах суспільного життя, зокрема в сучасній політиці.

Міф «моя/наша хата зкраю» справедливо посідає високе місце у рейтингу, позаяк засновується на широко відомій і часто вживаній народній поговірці. Сім'я або особа з таким міфом відверто визначає свою позицію відсторонення та пасивного споглядання за подіями, що відбуваються поза її межами. Щоправда, у коментарях вітчизняних клієнтів стосовно цього міфу часто є важливе доповнення: «коли мене/нас це не стосується», тобто не зачіпає інтересів родини. У протилежних випадках сім'я згуртовано і рішуче виступає на захист своїх кордонів, про що свідчить інша народна приказка: «Гуртом і батька добре бити». Нам видається примітним, що в ній символізується агресія проти батька: тим самим відзначається готовність народу спільно боротися з авторитарною владою, як у сім'ї, так і поза нею.

Це, на нашу думку, певним чином пов'язане з такими рисами українського менталітету, які дослідники називають індивідуалізмом, «хуторянством», прив'язаністю до своєї землі та родини. На жаль, як показує сучасна українська історія та психологічна практика, є й інша сторона цієї медалі: розбрат та заздрість, розмежування та недовіра до найближчого

оточення, примножені спробами знайти «винних» та перекласти відповідальність на інших, що, як підступні внутрішні агенти, збурюють сімейні та соціальні конфлікти.

В цілому ж варто зазначити, що деструктивні прояви будь-якого із сімейних міфів, надійно «замасковані» під добродійним девізом, недостатньо лише «викрити» членам сім'ї, а їй необхідно створити умови для того, щоб клієнти могли винести з них моральні уроки задля самовдосконалення та гармонізації сімейних стосунків. І такі умови можуть бути створені, як було показано на прикладі першого сімейного міфу, в процесі ущільнення автонаративів. Проте робота над опрацюванням сімейного міфу потребує різноманітних форм і нерідко досить тривалих зусиль задля успішного подолання деструктивних наслідків у сімейній взаємодії.

Перейдемо до аналізу результатів другої складової емпіричного дослідження – моральнісних висновків, заснованих на ілюстрації до власних сімейних міфів. У формулюваннях моральнісних висновків виразно виокремлюються чотири кластери, що являють собою групи «адресатів», стосовно яких висувається моральна норма. Іншими словами, хто (яка особа чи соціальна група) має її притримуватись. Ці кластери-групи були названі нами **рівнями уособлення** моральнісних висновків, що розкривають ступінь усвідомлення та дієздатність моральної норми у поведінці людей. Услід за Баллом Г.О. зазначимо, що найпродуктивнішим рівнем уособлення є **автентичний** рівень, коли норма висувається собі самому, стосується власного «Я» або особистісної моральності [1]. На другій сходинці – **сімейний** рівень: норми висуваються до інших або усіх членів сім'ї. На третій – **груповий**, де моральні принципи адресовані певній соціальній групі (молоді, сусідам, професійній спільноті). На четвертій – **соціальний**: моральна норма стосується усіх членів соціуму і нікого конкретно.

За даними нашого дослідження, сімейний рівень уособлення моральнісних висновків представлений найбільше: майже половина правил-

висновків (40,9%) стосувалася іншого/інших/усіх членів сім'ї. Наприклад, *«цінність і якість сім'ї завжди в єдності»*; *«чоловіки нерідко бояться брати свою сторону відповідальності»*. 22,7% висновків респондентів стосувалися автентичного та групового рівнів. Автентичний: (Я) *«стараюсь зрозуміти потреби чоловіка і не нав'язувати своїх поглядів»*; (Я повинна) *«не використовувати становище у власних цілях»*. Груповий: *«психологи повинні вчити батьків «не заплющувати очі» на дитячу проблему»*; *«сусідка повинна зрозуміти, що ми не завжди можемо їй допомагати»*. Найменше представлений соціальний – 13,6%: (людство повинне) *«все зробити для виховання дітей, які будуть потрібні в суспільстві»*; *«кохайте один одного, і ви зробите добру справу для своїх дітей і людства»*.

Наведені кількісні показники виразно свідчать, що половина висновків на основі події з особистого життя щодо правил моральної поведінки адресовані іншим, тоді як ознакою високого рівня здатності людини до моральнісної самореалізації є саме автентичне, особистісне смислотворення. Тобто, відкриття та знаходження смислів і цінностей для себе самого, згідно з якими людина почуватиметься достойним і високо моральним членом сім'ї і суспільства. Отже, опрацювання сімейного міфу в психотерапевтичному процесі варто «розгортати» в напрямку насичення автонаративу позитивними висновками для себе на основі інтерпретації та інтеграції різних подій сімейної історії.

Таким чином, результати дослідження особливостей застосування системного підходу (нарративних технологій) у вітчизняних соціокультурних умовах на основі роботи в індивідуальному форматі над опрацюванням сімейного міфу підтвердили його продуктивність у психотерапевтичній допомозі з розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації.

При цьому вважаємо за доцільне зауважити, що застосування індивідуального формату роботи з вітчизняною сім'єю як найвиразніша особливість здійснення системного підходу у вітчизняних соціокультурних умовах не вичерпується лише можливостями роботи з сімейними міфами, а

може використовуватись і для опрацювання інших соціокультурних феноменів сім'ї, що, безумовно, потребує продуктивних зусиль з боку вітчизняної професійної спільноти щодо їх виокремлення, осмислення і розроблення відповідних технологій.

Використана література

1. Балл Г.О. Актуальні методологічні питання дослідження моралі і моральної поведінки/Г.О. Балл – режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=75&c=1763>
2. Борищевський М.Й. Національна самосвідомість у громадянському становленні особистості. – К.: Беркут, 2000. – 63 с.
3. Браун Дж., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии/Дж. Браун, Д. Кристенсен. – СПб.: Питер, 2001. – 352с.
4. Будинайте Г.Л. Классическая системная семейная терапия и постклассические направления: революция, эволюция или...? [Электронный ресурс] / Г. Л. Будинайте — режим доступа: <http://www.myword.ru> — название с экрана
5. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия /А.Я. Варга //Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000, №2
6. Горностай П.П. «Парадоксальний сімейний баланс» як умова рівноваги в проблемних родинах / П.П. Горностай //Психологічні перспективи: 2010, Спецвипуск. – С. 34-41.
7. Донченко О. Архетипи соціального життя і політика (Глибинні регулятиви психополітичного повсякдення): Монографія / О. Донченко, Ю. Романенко. — К.: Либідь, 2001. — 334 с.
8. Наративні психотехнології /Чепелєва Н.В., Смульсон М.Л., Шиловська О.М., Гуцол С.Ю.; за аг. Ред. Чепелєвої Н.В. – К.:Главник, 2007. – С.144
9. Нестерова А.А. Социально-психологические детерминанты семейных мифов /А.А. Нестерова. – автореферат дисс. – М., 2004
10. Сєдих К. Сім'я і психотерапія в контексті культури сучасної України /К. Сєдих // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К.: Міленіум, 2008. – Вип. 21 (24). – 236 с.
11. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості: монографія / [З.Г. Кісарчук, Л.О. Гребінь, Т.С. Гурлєва та ін.]; за ред. З.Г. Кісарчук. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 276 с.
12. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. Антология [Пер. В.Белопольский и др.] /Под ред. К.Бейкер, А.Варга — М.: «Когито-Центр», 2005. — 496 с.
13. Уайт М. Карты нарративной практики: Ведение в нарративную терапию. Пер. с англ./ М.Уайт. – М.: Генезис, 2010. – 326 с.

14. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник Пер. с англ. и нем./Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева; вст. ст. Д.А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
15. Шлиппе А. Ф. Учебник по системной психотерапии и консультированию /А.Ф.Шлиппе, Й.Швайтцер. — М.: Институт консультирования и системных решений, 2011. — 368 с.
16. Яблонська Т.М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні / Т.М.Яблонська — режим доступу: <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=8&n=52&c=1119>. – назва з екрану

3.2. Інтегративна методика «Системний наратив» для діагностики адиктивної поведінки у осіб юнацького віку*

У сучасному соціокультурному середовищі, поряд із зростанням кількості людей, що страждають залежністю від вживання хімічних речовин, зростає число осіб, які відзначаються хворобливим потягом до девіантної поведінки, зокрема ігрової. Цей розлад носить компульсивний характер, у клієнтів розвивається стійка залежність знову і знову здійснювати специфічний вид незвичайної поведінки, яка призводить їх самих та оточуючих до небажаних наслідків.

Ми припустили, що адиктивна поведінка у осіб юнацького віку може бути пов'язаною із адиктогенною травматичною подією в історії сім'ї і, отже, опрацьовуючи цю подію засобами системної психокорекції, можна досягти змін в поведінці адикта. На даному етапі своєї дослідницької роботи в контексті висловленого припущення ми обмежилися діагностичним завданням — встановити наявність зв'язку між адиктогенною подією в житті сім'ї та розвитком ігрової адиктивної поведінки у її членів — осіб юнацького віку. Для розв'язання цього завдання була розроблена інтегративна методика «Системний наратив», викладу якої та результатам її апробації присвячено даний параграф.

Обґрунтування методики «Системний наратив» (СН). Погоджуючись із тезою про те, що наратив організує, структурує та артикулює життєвий досвід людини [5], в нашій методиці ми використовували метод наративного інтерв'ю у поєднанні із принципами циркулярного опитування [2, с. 7]. Під наративним інтерв'ю ми розуміємо якісний метод дослідження в освіті, антропології, соціології, історії, психології та психотерапії [2; 4]. Метод базується на уявленні про історію життя як соціальний конструкт, що охоплює як соціальну реальність, так і пережитий суб'єктом досвід [6]. При цьому життєві історії, що розуміються як конструкти, не відокремлюються від інтеракційних процесів. Наратив в системному біографічному інтерв'ю може розглядатися як результат інтеракції між оповідачем і слухачем [11]. Ще однією теоретичною передумовою методу наративного інтерв'ю є уявлення про інтуїтивну компетентність людини в побудові розповіді [9; 11]. Прагнення до цілісності і закінченості спонукає людину завершувати кожен епізод і оповідання в цілому, що дозволяє психологу робити висновки про структуру життєвого досвіду оповідача. Вперше сучасну концепцію наративного інтерв'ю представив Ф. Шютце, який розглядав усні розповіді (історії) як найбільш широко поширений засіб передачі інформації, використання якого в наукових цілях може бути вельми перспективним. Згодом концепція наративного інтерв'ю отримала розвиток у німецькій традиції якісної методології. Як метод біографічного дослідження вона була розвинута в роботах Г. Розенталь і В. Фішера-Розенталя. Метою біографічного наративного інтерв'ю, є отримання тексту розказаної історії життя. У сучасній соціології та антропології метод наративного інтерв'ю використовується для дослідження стилю життя специфічних соціальних груп: гендерних, расових, релігійних тощо, вивчення взаємин і взаємодій індивідуумів і груп; в психології, педагогіці і медицині — для більш глибокого розуміння особистості та її розвитку, а також діагностики психологічних і клінічних проблем клієнтів. У подальшому теоретики

системної сімейної психотерапії на чолі з М. Уайтом розвивають напрямок, який одержав назву наративної психотерапії [4, 9].

Системний підхід припускає, що люди організують свою поведінку всередині сімейних систем відповідно до віку, статі, структурних та комунікативних параметрів системи. Основні параметри виникнення та розвитку адиктивної поведінки, які мають діагностуватись, відбуваються в різних структурах (підсистемах) сім'ї і розглядаються як події, взаємопов'язані системним способом [8]. Відзначимо, що події, які впливають на сімейну історію, найімовірніше, трапляються у визначений час, особливо це стосується подій, які відбуваються в перехідні періоди між стадіями життєвого циклу в сімейній системі.

В системному підході вважається, що отримання цілісної картини сімейної історії можливе в тому випадку, якщо окремі історії кожного члена сім'ї доповнюються і уточнюються у висловлених ставленнях інших членів сім'ї до розказаної історії. На основі цього положення була розроблена так звана «техніка циркулярного опитування» [2, с 7-12]. Основний прийом техніки циркулярного опитування полягає в спостереженні над поведінковою, емоційною та смисловою картиною того, що реально відбувається в сім'ї: у членів сім'ї запитують про те, що відбувається у конкретних ситуаціях з кимось одним із них, як вони до цього ставляться та що вони роблять. Техніка циркулярного опитування виявляє, як всі члени сім'ї (а не хтось один) включені в підтримку симптому або проблеми адикції.

Опис методики «СН»

Психодіагностична методика «Системний наратив» є інструментом якісного дослідження системних відносин і історії розвитку системи (сім'ї), включаючи її майбутнє. Методика СН є інтегративною і складається з: «КТВ М. Еткінда» [1; 3] та «Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса й Раге» [7]. Методика Т. Холмса й Р. Раге забезпечує стандартизацію наративних подій досліджуваної сімейної системи, а КТВ

М. Еткінда — емоційно-особистісну реакцію на стандартизовану наративну подію.

Процедура дослідження. Дослідження складається з двох етапів. На першому етапі дослідник інформує досліджуваного про тривалість бесіди (від 15 хв. до 90хв., 45 хвилин у середньому) і пропонує скласти перелік членів його сім'ї (якими вважаються всі суб'єкти та об'єкти, названі досліджуваним), а також пригадати найбільш значущі події в його житті та в житті сім'ї. Досліджуваному пояснюється, що буде проводитися кодування життєвих подій, а не запис їх дослівно. Відповіді кодувалися за допомогою таблиці з «Методики визначення стресостійкості Холмса і Раге»: порядковий номер життєвої події — це наративна подія, яка відбулась у певний час розвитку сім'ї. Діагност передивляється весь перелік життєвих подій методики (43 життєві події), щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини в ньому представлені. Під час розповіді досліджуваного психолог підбирає найбільш підхожий пункт з таблиці методики Холмса й Раге та вносить його номер у рядок таблиці «СН» під відповідною датою. Після називання клієнтом події та її кодування, діагност пропонує досліджуваному асоціювати колір з подією (у відповідності з інструкцією до методики КТВ М. Еткінда). Проведення КТВ здійснюється наступним чином: стандартизовані картки певного кольору з методики М. Люшера (темно-синій — код 1; смарагдово-зелений — 2; помаранчево-червоний — 3; світло-жовтий — 4; фіолетовий — 5; коричневий — 6; чорний — 7; сірий — 0) розкладаються на білому фоні у випадковому порядку. Психолог пропонує досліджуваному підібрати до названої ним події відповідний колір (вибраний колір може повторюватися та, зазвичай, асоціюється з подією в цілому та емоціями, що переживалися на той момент, а не з кольором предмету, одягу тощо, що фігурували в згаданій події) [1, 3]. Після завершення асоціативної процедури вибору кольору дослідник заносить дані у електронну таблицю. Елементи циркулярного опитування в

методиці «СН» були пов'язані зі з'ясуванням ставлень членів сім'ї до кольорових виборів один одного.

Для виконання завдання дослідження — встановлення особливостей зв'язку між адиктогенною подією в житті сім'ї та ігровою адиктивною поведінкою юнаків — ми зосередились на взаємозв'язку цієї поведінки з наступними феноменами:

Індекс афективної когерентності (ІАК) — ступінь циркулярного узгодження емоційно-особистісних реакцій на наративну подію, яка визначається сукупністю валідних емпатійних реакцій членів системи (сім'ї, групи) на емоційно-особистісне ставлення щодо події, розказаної конкретною особою. Серед ІАК вирізняються: індивідуальний індекс афективної когерентності — ступінь узгодженості реакцій окремої особи; системний ІАК — середньоарифметична сукупність індивідуальних індексів у системі (сім'ї, групі); підсистемний ІАК — середньоарифметична сукупність індивідуальних ІАК у підсистемах «батьки» або «сіблінги». Існування ІАК базується як на концепції «системної істини», яка віднаходиться (конструюється) під час циркулярного опитування [2], так і на усвідомленому співпереживанні поточного емоційного стану іншої людини без втрати відчуття зовнішнього походження цього переживання, тобто на емпатії.

Адиктогенна травматична подія (АТП) — наративна подія (або їх сукупність), яка з'явилася у певний момент системного наративу та яка із високою вірогідністю призвела до: зміни емоційних реакцій на наступні події; генерування подальших травматичних подій; зниження системного, підсистемного або індивідуального ІАК та виникнення симптому (напр., адиктивної поведінки) у «ідентифікованого пацієнта», зокрема особи юнацького віку.

Результати експерименту та інтерпретація:

Зупинимось спочатку на тих результатах, які свідчать про наявність зв'язку між адиктогенною подією в історії сім'ї та ігровою адиктивною поведінкою одного з її членів:

- Батьки сімей, в яких є юнаки з ігровою адиктивною поведінкою, частіше за батьків із сімей контрольної вибірки, асоціюють із життєвими подіями змішані та ахроматичні кольори. Це може свідчити про переважаючі негативні емоційно-особистісні реакції на життєві події, а не про наявність самих негативних обставин: при оцінці ситуацій батьки сімей з наявним «ідентифікованим пацієнтом» демонструють майже вдвічі більшу частоту виборів (8,5) змішаних та ахроматичних кольорів, у той час, як батьки контрольної вибірки обирають ці кольори в середньому 4,4 рази (описана відмінність статистично достовірна $F = 6,53$; $p < 0,05$).
- Батьки та сіблінги з сімей контрольної вибірки при оцінці життєвих подій майже вдвічі частіше демонстрували емоційно-особистісні реакції (1, 2, 3, 4), ніж члени сімей, в яких наявна особа юнацького віку з адиктивною поведінкою. Так, в сім'ях контрольної вибірки основні стимули обирались в середньому 9 разів, а серед членів сімей з «ідентифікованим пацієнтом»-адиктом — лише 5 разів (відмінність статистично достовірна $F = 7,0$; $p < 0,01$).
- Серед батьків сімей контрольної вибірки емоційно-особистісні реакції (1, 2, 3, 4) демонструються частіше, ніж серед батьків «ідентифікованих пацієнтів». Так, основні стимули обираються батьками контрольної вибірки в середньому 10,5 разів, а батьками із імовірно адиктогенних сімей — в середньому 6,7 разів (відмінність статистично достовірна $F = 5,13$; $p < 0,05$).
- ІАК в сім'ях з наявним «ідентифікованим пацієнтом» більш чутливий до емоційно-особистісних реакцій на наративну подію, які стоять за ахроматичними стимулами (0 та 7). Так, у осіб з «адиктогенних» сімей (і у батьків, і у дітей) ІАК на подію статистично достовірно вищий

($F=5,42$; $p<0,05$), у порівнянні із членами родин контрольної вибірки. На нашу думку, це пов'язано з наративним механізмом «призначення» адиктивної поведінки щодо особи юнацького віку.

- Серед членів сімей, які мають у своєму складі особу юнацького віку з адиктивною поведінкою, частіше зустрічається схильність обирати ахроматичні стимули, ніж у членів сімей контрольної вибірки (відмінність статистично достовірна $F=6,66$; $p<0,05$)
- Батьки з «адиктогенних» сімей частіше характеризують події ахроматичними стимулами, у порівнянні з батьками з контрольної вибірки. Так, перші майже в три рази частіше асоціювали ахроматичні стимули з наративними подіями (відмінність статистично достовірна $F=8,22$; $p<0,01$); при цьому, між дітьми з обох груп сімей відмінність відсутня.

Що стосується результатів, за якими зв'язок між адиктогенною подією в історії сім'ї та ігровою адиктивною поведінкою одного з її членів не простежується, то вони полягають у наступному:

- Системний та підсистемний ІАК не залежать від наявності в системі особи юнацького віку з адиктивною поведінкою. Члени сімей як з експериментальної, так і з контрольної груп з однаковою частотою демонструють ступінь циркулярного узгодження окремих емоційно-особистісних реакцій (коди кольорів: 5, 6, 7, 0) на стандартизовані події. Отже, на основі отриманих даних неможливо стверджувати, що якість емпатійного ставлення один до одного в сім'ї є аддиктогенним фактором для осіб юнацького віку, проте як емоційно-особистісне ставлення до певних подій, так і самі події можуть виступати як аддиктогенні (травматичні). ІАК за змішаними та монохромними кольоровими стимулами відсутній в обох групах сімей.
- Особи юнацького віку з адиктивною поведінкою не відрізняються від контрольної вибірки за критерієм емоційно-особистісних реакцій, про

що свідчить вибір змішаних та ахроматичних кольорів, асоційованих зі стандартизованими подіями, який з однаковою вірогідністю зустрічається в обох групах респондентів. Аналогічним чином батьки «ідентифікованих пацієнтів» не відрізняються від батьків осіб юнацького віку контрольної групи.

- Члени сімей обох груп з однаковою частотою проявляють афективну когерентність емоційно-особистісних реакцій (1, 2, 3, 4) один стосовно одного, незалежно від того, чи є в системі «ідентифікований пацієнт». Вказана закономірність спостерігається в усіх підсистемах досліджених сімей.
- Відсутня статистично достовірна відмінність між дорослими членами сім'ї у їх ІАК на наративну подію, асоційовану з основними стимулами, незалежно від наявності чи відсутності в сім'ї «ідентифікованого пацієнта» з адиктивною поведінкою.
- Відсутня статистично достовірна відмінність між батьками та сіблінгами у їх ІАК на наративну подію, асоційовану з основними стимулами, незалежно від наявності чи відсутності в сім'ї «ідентифікованого пацієнта». Також відсутні статистично достовірні відмінності у ІАК по сіблінгам.
- Батьків та сіблінги з обох груп сімей мають приблизно однаковий ІАК щодо ахроматичних та змішаних стимулів.
- Різниця в ІАК (в обох групах сімей і у батьків, і у сіблінгів) стосовно виборів змішаних кольорових стимулів відсутня. Також з однаковою частотою члени обох вибірок (як батьки, так і діти) асоціюють змішані кольорові стимули з наративними подіями.

Таким чином, незважаючи на відсутність статистичного підтвердження деяких результатів стосовно зв'язку між адиктогенною подією в історії сім'ї та ігровою адиктивною поведінкою за методикою «СН», вважаємо її достатньо перспективною для дослідження впливу сім'ї на виникнення і

розвиток ігрової адиктивної поведінки. Очевидно також, що методика потребує удосконалення у напрямі підвищення щільності наративних подій при опитуванні досліджуваних, внесенні змін у стиль пред'явлення питань і стимулів, розробленні засобів для подолання сімейного опору і встановлення стійкого робочого альянсу з членами сімей тощо.

Використана література

1. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина / [Пер. с англ.] — СПб. : Питер, 2007.
2. Симон Ф. Циркулярное Интервью / Ф. Б. Симон, К. Рех-Симон // Системная терапия на примерах : Учебник. — М. : Институт консультирования и системных решений. 2009. — 288 с.
3. Собчик Л. Н. Метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Методическое руководство / Л. Н. Собчик. — М., 1990. — С. 3 - 4
4. Уайт М. Карты нарративной практики : Введение в нарративную терапию / Пер. с англ. — М. : Генезис, 2010. — 326 с. — (Расширение горизонтов).
5. Чепелева Н. В. Методи аналізу оповідального тексту / Н. В. Чепелева, Л. П. Яковенко. // Технології розвитку інтелекту . — 2013. — № 4. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/tri_2013_4_4.pdf
6. Giddens A. (1991). Structuration theory: Past, present, and future // In C.G.A. Bryant & D. Jary (Eds.), Giddens' theory of structuration: A critical appreciation. — London : Routledge, 1991. — PP. 201-221
7. Holmes T.H., Rahe R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale / J.Psychosom. Res. — 1967. — V.11 (2). — PP. 213–8.
8. McGoldrick, M. (Ed.). Re-visioning family therapy: Race, culture, and gender in clinical practice. — New York: Guilford Press, 1998
9. Minuchin S. Where is the family in narrative family therapy? // Journal of Marital and Family Therapy. — 1998. — V. 24. — PP. 397-403
10. Minuchin S., Anderson H., Doherty W., Anderson C. (1998). Whatever happened to family therapy? (Cassette Recording No. 718-516). Washington, DC: Family Therapy Network Symposium.
11. Morgan A., 2000. What is Narrative Therapy? Adelaide, Dulwich.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

Дана монографія виконана в контексті однієї з важливих і майже недосліджених проблем консультативної психології і психотерапії – з'ясування особливостей впливу соціокультурних чинників при використанні на вітчизняних теренах методів, підходів, концепцій сучасних зарубіжних шкіл. У цій роботі увага авторів була зосереджена на визначенні методологічних принципів та теоретико-методичних засад застосування у вітчизняному соціокультурному просторі низки методів психодинамічного, екзистенційного, гуманістичного та системного напрямів психотерапії, а саме: кататимно-імагінативної психотерапії, інтерперсональної психотерапії, персоналістичного підходу, гештальт-терапії, екзистенційно-гуманістичного підходу, психодрами, наративних технологій тощо.

Обрані для дослідження методи аналізувались з точки зору передумов для їх впровадження, загальної картини поширення та застосування, відповідності їх теоретичних положень і технік для опрацювання проблематики вітчизняних клієнтів. Спеціальна увага приділялась виявленню соціокультурної специфіки у діагностичній та психотерапевтичній роботі за певним методом.

За кожним із напрямів, що були виокремлені у межах комплексного дослідження (відповідно до методу чи підходу, що вивчались), отримані результати які, на наш погляд, сприятимуть забезпеченню фахівців, зокрема психологів-практиків, новими науковими знаннями та технологічними засобами у межах того чи іншого методу, що відповідають вітчизняним соціокультурним умовам.

Разом з тим наголосимо на деяких помітних тенденціях, характерних в цілому для процесу психотерапевтичної допомоги, що були також виявлені в дослідженні:

- однією із важливих глибинних потреб співвітчизників є потреба створювати надійні стосунки прив'язаності, яка, однак, у сучасному

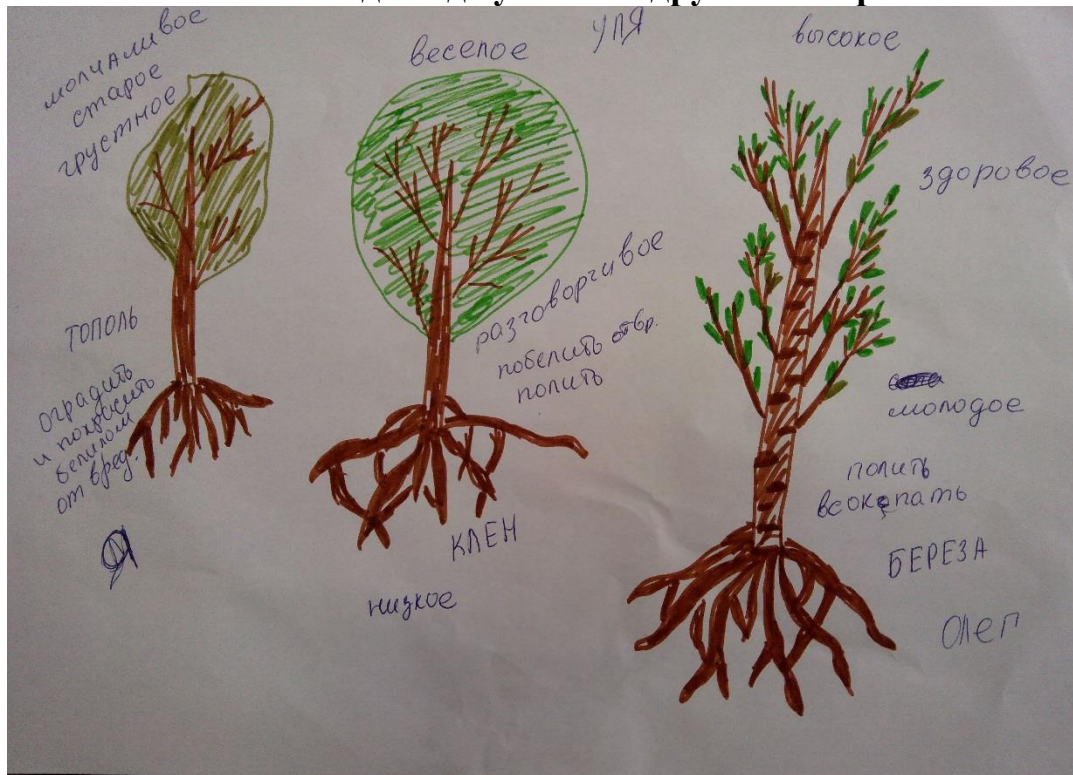
соціокультурному середовищі, зокрема внаслідок соціально-економічних умов, не знаходить адекватного задоволення;

- для вітчизняних клієнтів характерними є труднощі у сепарації, які спочатку проявляються у вигляді підвищеної тривоги чи інших проявів опору у ході опрацювання сепарації від значимих об'єктів (матері), а потім, під час закінчення терапії, вони з'являються стосовно сепарації від терапевта;
- специфічною особливістю вітчизняних клієнтів є висока емоційність, яка часто поєднується з низьким рівнем усвідомлення власних емоцій і почуттів, у зв'язку з чим у психотерапевтичному процесі важливо робити акцент на когнітивній складовій переживань, допомагаючи клієнтові у глибшому і повнішому усвідомленні своїх емоцій;
- у відповідності із культурною традицією спілкування клієнти в терапії очікують емпатійно-підтримуючої позиції психотерапевта, у зв'язку з чим вітчизняні фахівці, які практикують методи, що передбачають відсторонену чи авторитарну позицію, все ж таки виглядають більш емпатійними і транспарентними, ніж західні колеги. Примітно, що, зазвичай, вітчизняний клієнт звертається до психотерапевта не лише з метою вирішення певної нагальної проблеми, а й для того, щоби отримати підтримку, відчуття, завдяки взаємодії з фахівцем, свою цінність та укріпити почуття власної гідності, що допомагає долати проблеми.

З огляду на викладені вище загальні тенденції психотерапевтичної взаємодії, *перспективу* наших подальших досліджень ми вбачаємо у поглибленому вивченні стосунків “психотерапевт-клієнт” у вітчизняному соціокультурному середовищі, розглядаючи їх як найважливіший фактор ефективності процесу психотерапевтичної допомоги.

Додатки

Малюнки досліджуваної подружньої пари



Мал. А.1. Три дерева (малюнок дружини)



Мал. А.2. Три дерева (малюнок чоловіка)

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Кісарчук Зоя Григорівна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Омельченко Яніна Миколаївна — кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Онищенко Галина Іванівна — кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник.

Лазос Гелена Петрівна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Гребінь Людмила Олександрівна — старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Юрченко Тетяна Петрівна — старший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Гурлєва Тетяна Степанівна — науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Журавльова Наталія Юрївна — науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Демидюк Надія Петрівна — науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Єрмусевич Олена Іванівна — науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Литвиненко Людмила Іванівна — науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Плескач Богдан Вадимович — науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Данілевський Іван Анатолієвич — молодший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Уркаєв Вадим Сергійович — молодший науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Наукове видання

Кісарчук Зоя Григорівна, Омельченко Яніна Миколаївна,
Онищенко Галина Іванівна, Лазос Гелена Петрівна,
Гребінь Людмила Олександрівна, Юрченко Тетяна Петрівна,
Гурлєва Тетяна Степанівна, Журавльова Наталія Юріївна,
Демидюк Надія Петрівна, Єрмусевич Олена Іванівна,
Литвиненко Людмила Іванівна, Плєскач Богдан Вадимович,
Данилевський Іван Анатолієвич, Уркаєв Вадим Сергійович

ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПСИХОТЕРАПІЇ У ВІТЧИЗНЯНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

Монографія

За редакцією З. Г. Кісарчук

На обкладинці використано роботу художника – *Марфи Тимченко*

Автор логотипу – *Віктор Кириченко*

Технічний редактор *О. М. Корнілов*
Комп'ютерна верстка *В. М. Яценко*
Редактор *О. В. Цимбаліст*
Оформлення обкладинки *П. І. Чадін*

Видано державним коштом. Продаж заборонено.
Номер державної реєстрації НДР 0112U001403

*Підп. до друку 27.11.2014. Формат 60х84 /16 .
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. др. арк. 15,6.
Замовлення № 2627. Наклад 300 прим.*

*Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс-ЛТД»
Свідоцтво про реєстрацію серія ДК № 195 від 21.09.2000.
25006, м. Кіровоград, вул. Декабристів, 29
тел. / факс (0522) 22-79-30, 32-17-05
E-mail: design@imex.kr.ua*